PERSONAGGIO
ANTONIO GUIDA
«Sono un anti-divo. I pranzi stellati in casa? Insegniamo l'inclusione»

di **Angela Frenda**, foto di Matteo Carassale

10

MENU SALUTARE
LE FERMENTAZIONI BUONE
Dallo yogurt alla crema amasake, così si aiuta il microbiota

di **Anna Villarini**, foto di Laura Spinelli

28

16.03.2022

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

COOK

#40

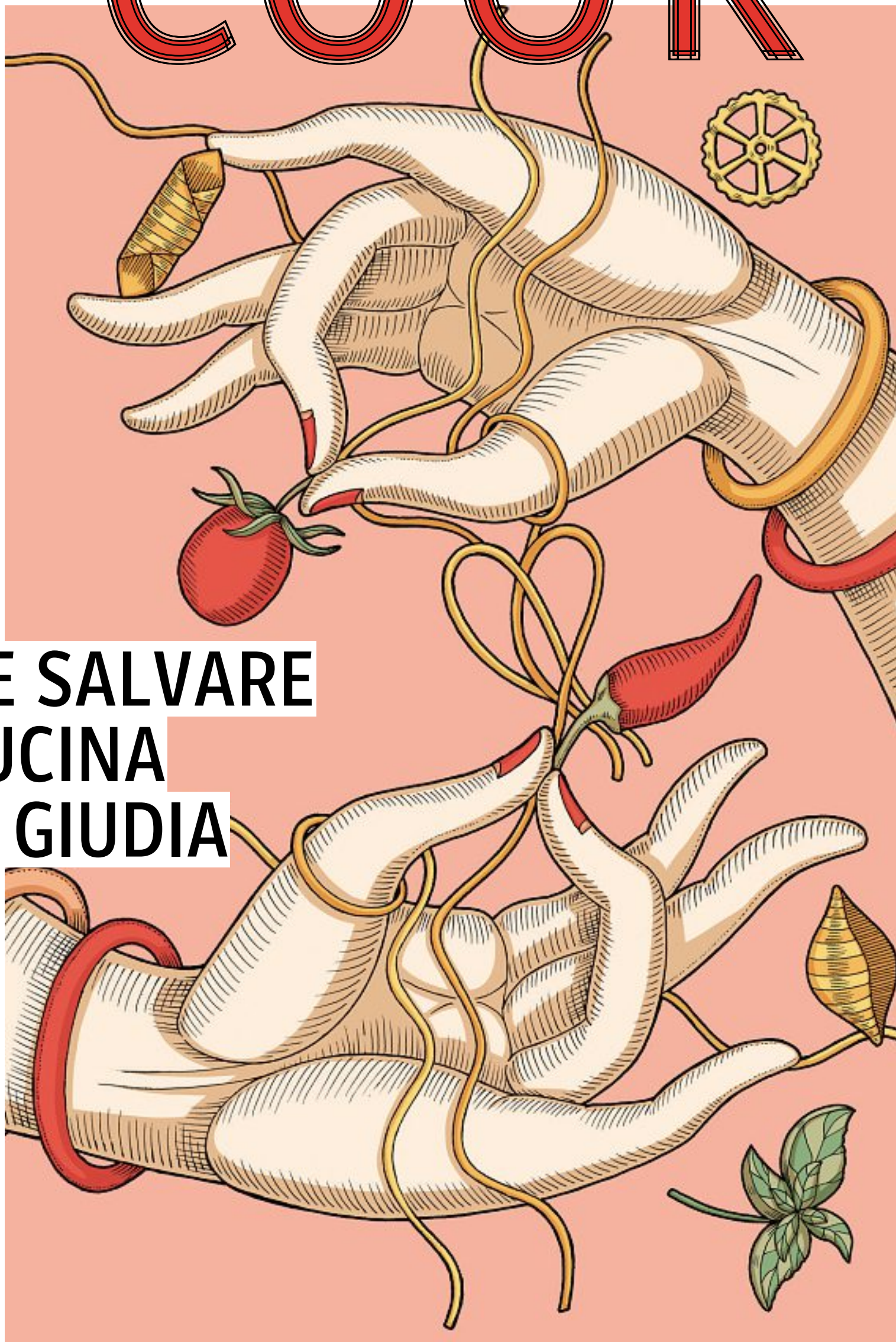
ANNO 5 - N. 3

Fin dal tempo dell'antica Roma, gli ebrei hanno influenzato il nostro modo di mangiare E, allo stesso tempo, le tradizioni italiane hanno contribuito a formare un corpus di piatti tipici tramandati solo oralmente

COME SALVARE LA CUCINA ALLA GIUDIA

Che oggi rischiano di cadere nell'oblio Così una food writer nata a Milano da una famiglia di origine libica ha deciso di raccoglierle tutte

di **Benedetta Jasmine Guetta**

18

INCHIESTA
LION'S MANE E SHIITAKE, L'ERA DEI FUNGHI

di **Alessandra Dal Monte**

7

ELISA SEITZINGER
per il ***Corriere della Sera***

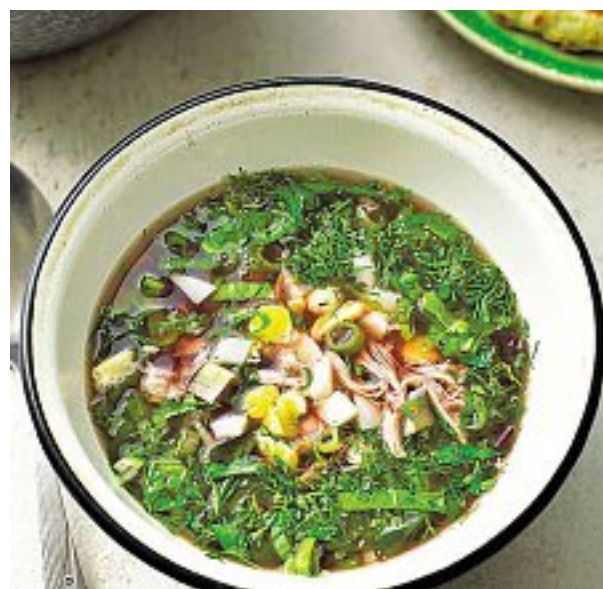
Illustratrice e visual artist, ha studiato disegno e storia dell'arte a Firenze, Atlanta, Nizza e Londra. Oggi vive e lavora a Torino ispirandosi all'arte medievale sacra e cortese, alla pittura fiamminga e italiana, ai mosaici bizantini e ai tarocchi

COOK.CORRIERE.IT

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

IL CONTRO EDITORIALE

Un'iniziativa social per condividere ricette e raccogliere fondi in favore dell'Unicef
È il progetto (nato da un abbraccio durante le proteste anti-Putin di Londra)
ideato da due chef amiche, Alissa Timoshkina, russa, e Olia Hercules, nata a Kakhovka

#COOKFORUKRAINE IN CUCINA PER LA PACE

CHI SONO

A sinistra Alissa Timoshkina, russa, a Londra dalla fine degli anni Novanta, chef e food writer, phD in studi cinematografici, ha scritto *Salt and Time. Recipes from a Russian kitchen*.
A destra Olia Hercules, 37 anni, ucraina, residente a Londra con il marito fotografo Joe Woodhouse e i due figli. Nei suoi tre libri, *Mamushka*, *Kaukasis* e *Summer kitchen*, ha narrato le sue origini familiari e le tradizioni gastronomiche dell'Est Europa

di **Isabella Fantigrossi**

In qualche circostanza, tra cui quella buia di guerra che stiamo vivendo oggi, durante la quale osserviamo l'orrore dalle nostre tiepide case — e, come scriveva Primo Levi, tornando a casa la sera continuiamo a trovare cibo caldo e visi amici —, sembra quasi privo di senso, un poco frivolo, occuparsi di cucina. Di ricette e preparazioni, di grandi chef e celebri ristoranti. Eppure, se ci pensiamo, anche il mondo della gastronomia, sempre più potente nel mondo, può fare qualcosa. E, anzi, oggi più che mai, ne è convinta la cuoca e food writer russa Alissa Timoshkina, a Londra dalla fine degli anni Novanta, autrice di un bellissimo ricettario sulla cucina russa (*Salt and time. Recipes from a Russian kitchen*), «il cibo è importantissimo per la nostra comprensione del mondo che ci circonda». Anche oggi. Anche durante la guerra. Anche durante i bombardamenti sulle città ucraine e durante la fuga dei civili verso zone più sicure. Sta proprio a testimoniarlo il messaggio di pace che da giorni prova a lanciare la stessa Timoshkina. «Come milioni di russi, anche io ho radici ucraine — ha raccontato — e sono cresciuta con una bella dieta a base di piatti sia ucraini che russi. Questi due Paesi hanno condiviso una storia complessa e ricca e il linguaggio culinario riflette questa relazione nel modo più potente e riconoscibile». Ecco, perciò, l'idea di #CookForUkraine, progetto di solidarietà che si è inventata Alissa assieme a una delle sue migliori amiche, la food writer ucraina Olia Hercules, anche lei a Londra, autrice di tre ricettari sulla cucina ucraina e caucasica. #CookForUkraine è un progetto culturale (nato da un abbraccio delle due immortalato durante le proteste anti-Putin di Londra), per raccontare quanto le tradizioni dei due Paesi siano intrecciate e per sensibilizzare sulla crisi umanitaria. Ma è anche, soprattutto, una raccolta fondi per i bambini sfollati dall'Ucraina. Come funziona: chi vuole può cucinare ricette ucraine e condividerle sui social con l'hashtag #CookForUkraine. E poi donare sulla pagina della piattaforma Just Giving (*Justgiving.com/fundraising/cookforukraine*): tutti i fondi saranno devoluti a Unicef Uk. chef e imprenditori di ristoranti, hotel e bar possono, invece, aggiungere donazioni volontarie per tutto il mese di marzo inviando una mail a cookforukraine@gmail.com per conoscere i dettagli sulla configurazione. Perché anche chi si occupa di cibo può fare la differenza. In Italia, infine, continua la raccolta fondi «Un aiuto subito» promossa dal Corriere della Sera e dal TgLa7. Le donazioni dall'Italia si possono effettuare tramite bonifico bancario sul conto corrente dedicato di Intesa Sanpaolo, intestato a «UN AIUTO SUBITO - UCRAINA», con Iban IT08L0306909606100000185871.

> Questi due Paesi hanno una storia comune che la tavola mostra nel modo più potente

L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

Il cibo che unisce, lo si vede subito dalla copertina sognante che ha fatto per noi l'illustratrice piemontese **Elisa Seitzinger**. Due mani femminili, simbolo della collaborazione, del dono, della protezione. Che si legano nel gesto che, sopra tutti gli altri, significa nutrimento e cura: cucinare. Perché la solidarietà, lo leggerete nel controeditoriale di Isabella Fantigrossi, è davvero il filo rosso che unisce tutto questo numero. A partire dal racconto di come è nato #CookForUkraine, il progetto che si sono inventate due grandi amiche, Olia Hercules, ucraina, e Alissa Timoshkina, russa, per sostenere attraverso la cucina e la riscoperta delle tradizioni gastronomiche comuni tra i due Paesi l'Unicef e i bambini sfollati che scappano dalla guerra. E poi c'è la storia di Antonio Guida, prototipo dello chef gentile, l'anti-divo, nonostante il suo ristorante, il «Seta» di Milano, abbia conquistato le ambitissime due stelle Michelin nella capitale gastronomica d'Italia. Quella di Guida, fotografato tra il ristorante e la casa da **Matteo Carassale** con lo styling di **Camilla Rolla**, è una storia di

SE IL CIBO UNISCE

successo ma anche di una rete familiare fortissima e di un uso davvero prezioso, e solidale, della cucina. Con la moglie Luciana, si è inventato i pranzi in casa per sostenere la onlus L'Abilità, che segue bambini e ragazzi con disabilità come la figlia Viola, 9 anni. Un racconto di grande amore, dunque, come quello che prova la food writer italiana **Benedetta Jasmine Guetta**, che ha curato per noi il bellissimo menu d'autore del mese, nei confronti della cucina alla giudia. Cioè tutte le ricette italiane di tradizione ebraica: piatti che seguono fedelmente gli usi alimentari ebrei ma che però sono profondamente legati alle zone in cui sono nati, Roma, Venezia, la Toscana. Oggi rischiano di scomparire perché sono solo state tramandate oralmente dalle comunità ebraiche, oggi sempre più esigue. Guetta ha deciso così di raccoglierle tutte, quelle di famiglia, ma non solo, nel suo nuovo libro, per provare a salvarle dall'oblio. Continua, poi, anche su questo numero la nostra nuova idea di aprire il giornale con una doppia inchiesta. Alessandra Dal Monte ha raccontato l'affascinante riscoperta del mondo «nascosto» dei funghi, illustrati per noi da **Gianluca Biscalchin**. Mentre una delle nostre firme storiche — collaboratrice sin dal primo numero, con la sua rubrica dedicata alla scuola di pasticceria —, **Lydia Capasso**, ha presentato per voi in anteprima il suo ultimo libro, un omaggio ai cibi e alle ricette del passato. Un mix piacevolissimo di piatti storici e di usanze gastronomiche quasi leggendarie. E poi, come sempre, tutte le nostre rubriche: i nuovi libri, come l'ultimo di Asma Khan o il primo della cuoca inglese che ha fatto della Toscana il suo luogo dell'anima, Amber Guinness; nuovi ristoranti (Alessandro Borghese a Venezia o la nuova osteria di Perbellini a Verona). O gli oggetti da acquistare per una tavola di primavera. Che guardi al futuro sempre con il filtro, essenziale, della solidarietà.

MATTEO CARASSALE

Vive tra Milano e Bordighera. Fotografo specializzato in cibo, moda e giardini, collabora con le più importanti riviste italiane e straniere di viaggio, interni e verde

GIANLUCA BISCALCHIN

Giornalista e illustratore professionista. Opera tra due regni, la parola scritta e il disegno. È specializzato in gastronomia, viaggi e libri. Ha pubblicato *Prèt-à-gourmet* (Mondadori) e *Regioni d'Italia* (ElectaKids)

LYDIA CAPASSO

Napoletana, restauratrice con una grande passione per la pasticceria, è autrice di diversi libri a cavallo tra cibo e cultura. L'ultimo, *Il passato è servito*, è appena uscito per Guido Tommasi editore. Cura fin dal primo numero di *Cook* la rubrica *Dolce allo specchio*

ELISA SEITZINGER

Illustratrice e visual artist, ha studiato disegno e storia dell'arte a Firenze, Atlanta, Nizza e Londra. Oggi vive e lavora a Torino ispirandosi all'arte medievale sacra e cortese, alla pittura fiamminga e italiana, ai mosaici bizantini e ai tarocchi

CAMILLA ROLLA

Fashion stylist di Milano, è laureata in scienze della comunicazione e dello spettacolo. Eclettica e appassionata, inizia la sua carriera come giornalista. Oggi è consulente d'immagine per le migliori riviste di settore

BENEDETTA JASMINE GUETTA

Food writer, stylist e fotografa, è nata a Milano ma vive da tempo a Santa Monica, California. Laureata in letteratura, dal 2009 cura il sito *Labna*, dove racconta la cucina ebraica della tradizione italiana

COOK
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

MARZO 2022
ANNO 5 - NUMERO 3

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA
In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine)
Chiara Amati
Wladimir Calvisi (coordinamento web)
Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)
Gabriele Principato
Lorenza Martini (grafico)
Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto grafico a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)

Quando la passione
è autentica.
Dopo più di un secolo dedicato ai salumi della grande tradizione italiana, sappiamo che non c'è sempre bisogno di tante parole. Quando arriva il momento di raccogliere i frutti del nostro impegno, se ci abbiamo messo vera passione, il sapore parla da solo.
Levoni. La grande famiglia dei salumi italiani.
MARCHIO STORICO
Levoni è nel registro speciale dei Marchi storici di interesse nazionale
LEVONI
ORGOGLIOSAMENTE BUONI

IL SOMMARIO

13 APRILE

25 maggio
22 giugno
13 luglio
21 settembre
19 ottobre
16 novembre
14 dicembre

L'ELENCO DELLE RICETTE

FOTO DI MATTEO CARASSALE

FUNGHIMANIA
L'ERA DEL SUPER-CIBO «NASCOSTO»

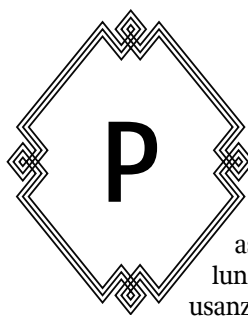
Si trovano e proliferano ovunque. Coltivarli costa (e inquina) poco. Per consistenza, sapore e proprietà nutritive, shiitake, orecchioni e Lion's Mane rappresentano una valida alternativa alla carne
Così oggi sono sempre più richiesti da chef e aziende. E consumatori, che li fanno crescere anche in casa

di **Alessandra Dal Monte**, illustrazione di Gianluca Biscalchin

«L'ingrediente del nostro tempo». «Il superfood che salverà il Pianeta». Il marketing sta chiaramente facendo la sua parte, ma non c'è dubbio che oggi i funghi siano al centro di una riscoperta, prima di tutto scientifica. Come ci ha insegnato *L'ordine nascosto*, il bestseller del biologo Merlin Sheldrake uscito nel 2020 (in Italia per Marsilio), «i funghi sono ovunque, dentro e fuori di noi: mangiano le rocce, generano il terreno, digeriscono le sostanze inquinanti, nutrono le piante oppure le uccidono, producono cibo e medicine». Dal vino al pane, i lieviti che innescano la fermentazione altro non sono che funghi: un gruppo particolare, costituito da una sola cellula. Anche la penicillina, la molecola battericida che ha dato vita agli antibiotici moderni, è prodotta da un fungo. Le piante dipendono dai funghi, o per il nutrimento o per la difesa: il 90 per cento delle specie vegetali ha, al di sotto delle proprie radici, complesse strutture fungine che fanno passare sostanze nutrienti e «informazioni». È il *wood wide web*, la rete degli alberi, possibile grazie all'«ingegnosità metabolica» dei funghi: un insieme sconfinato di capacità chimiche che consente loro di «tessere relazioni» in tutti i contesti, non solo nel sottosuolo ma anche nelle centrali nucleari, sulle nuvole, nello spazio. I funghi «esplorano e proliferano», da milioni di anni. E ci costringono a porci delle domande: se nel nostro corpo (o in una pianta) sono presenti miliardi di microrganismi, dai funghi ai batteri, dove finisce l'«io» e dove inizia l'«altro»? Siamo «individui» o «ecosistemi»? E l'intelligenza, la comunicazione, il *problem solving* sono propri solo dell'uomo o anche di queste specie che sanno vivere ovunque? Studiare i funghi — che, si badi bene, non sono vegetali ma un regno della natura a sé: ne esistono milioni di specie (tra 2,2 e 3,8) e noi ne conosciamo solo 120 mila — ci fa andare oltre le nostre convinzioni. Per esempio: che cos'è un fungo? Quello che siamo abituati a vedere (e a mangiare) non è che il «corpo fruttifero», la parte che ha il compito di diffondere le spore. Può spuntare nel bosco dopo una notte piovosa, generato dal micelio, l'apparato vegetativo che ha l'aspetto di un fitto reticolo. Oppure può crescere in una di quelle fattorie urbane che si stanno diffondendo in diverse città. La Smallhold di Brooklyn, per esempio, oltre a coltivare varietà rare come i Lion's mane (criniera di leone) o i Blue Oyster (simili ai nostri orecchioni), molto richieste nell'alta cucina, vende piccole «casse» trasparenti a temperatura e umidità controllate a ristoratori e fruttivendoli che vogliono crescere direttamente, in sala o sopra al bancone, le specie che preferiscono. Inoltre si rivolge ai privati con pacchetti di funghi freschi, pronti da cuocere. E per chi si vuole cimentare offre il kit per coltivarli in casa: un sacchetto con il micelio della varietà prediletta, da irrorare con un po' d'acqua e da tenere lontano da fonti di luce dirette. A Copenaghen la Funga farm rifornisce di funghi freschi i ristoranti della zona. In Italia le fungaie sono una realtà: diffuse soprattutto tra Veneto, Emilia Romagna e Lazio, con oltre 70 mila tonnellate di funghi coltivati all'anno ci collocano al settimo posto tra i produttori europei. Le varietà? Prataiolo, cardoncello, pioppino e quelle locali, ma anche gli shiitake, diventati popolari con la diffusione dei ristoranti asiatici. I connazionali apprezzano: nel nostro Paese i funghi surgelati hanno registrato un più 11 per cento di vendite, quelli secchi o sott'olio il più 7, quelli freschi il più 13. E anche a livello globale il mercato dei funghi edibili è in espansione: dai 45,8 miliardi di dollari del 2020 si prevede che il giro d'affari passi a 63,2 miliardi nel 2027, secondo l'ultimo Global Mushroom Market Report. Perché questa «funghimania»? Perché i funghi intercettano tre macro-tendenze. La prima: la sostenibilità. Per coltivarli non serve molto spazio, possono crescere in verticale, su sostrati di paglia e torba o addirittura di materiali di scarto. Non necessitano di illuminazione né di fertilizzanti, crescono anche su terreni aridi e degradati, anzi li rigenerano (una volta prodotti i corpi fruttiferi il micelio diventa compost), si sviluppano velocemente (in media in un mese e mezzo). Seconda macro-tendenza: sono perfetti per le diete vegetariane e vegane, in crescita in tutto il mondo. La terza, infine: sono una valida alternativa alla carne per consistenza, sapore e proprietà nutritive. Contengono vitamine, minerali, acidi grassi (quelli tipicamente presenti nei cibi animali), fibre, proteine (3,3 grammi per etto in media), sono prebiotici, cioè favoriscono la corretta proliferazione del microbiota intestinale, hanno un effetto antinfiammatorio e di supporto del sistema immunitario. Inoltre il loro sapore «umami» porta a usare meno sale in tavola. Non è un caso che Jeff Bezos e Bill Gates abbiano investito in una startup, Nature's Fynd, che usa i funghi per creare una micoproteina con dentro i 9 amminoacidi essenziali da cui si ottengono finti hamburger e formaggi spalmabili. Il futuro è *plant*, anzi *fungi-based*.

IL PASSATO
È SERVITO (IN TAVOLA)

Da Napoleone a Ungaretti a Brigitte Bardot, molte ricette sono nate ispirandosi a persone famose nella storia. Un libro le racconta tutte, con un'unica avvertenza: sono sussurri e dicerie da non prendere per oro colato ma che val la pena conoscere. Perché neanche delle leggende si può fare a meno

di **Lydia Capasso**, illustrazione di Gianluca Biscalchin

Pollo alla marengo, filetto alla Wellington, Napoleon cake, margheritine di Stresa, maionese o Sachertorte sono solo un piccolo assaggio perché l'elenco è ben più lungo. Pensateci bene: quanti piatti o usanze culinarie hanno a che fare con personaggi o eventi storici? A qualunque latitudine o longitudine vi troviate, troverete sempre ricette che sono state, per le ragioni più disparate, ispirate da battaglie e rivoluzioni, politici o condottieri, cantanti, attrici, poeti o pittori del passato, persino da regine, re e dai loro sontuosi matrimoni. Ci sono, per esempio, le ricette dedicate a grandi uomini e donne della storia o che sono state ideate per celebrare eventi eccezionali, perché un tempo per eternare qualcosa o qualcuno si dava il suo nome a un piatto o a una bevanda. Era un po' come dedicargli una strada. La pizza Margherita o la Victoria sponge cake su tutte. Ancora, molte personalità del passato, ricordate per il loro brillante operato, non erano immuni da piccoli peccati di gola, curiose abitudini alimentari o vere fissazioni. Tanti grandi maestri nel loro campo si sono ritrovati sopraffatti da irrefrenabili desideri golosi, spinti da passioni materiali o, ancora, appagati da chissà quale manicaretto. E spesso è accaduto che proprio il nome di quel cibo sia indissolubilmente a loro rimasto legato, senza per questo sminuirne i grandi meriti. I tournedos alla Rossini, i medaglioni di filetto con il foie gras non hanno certo messo in ombra l'arte del compositore marchigiano e Giuseppe Mazzini non esitò a mettere nero su bianco la ricetta della torta di mandorle di cui era ghiotto e che porta il suo nome. Caravaggio, poi, scatenò addirittura una rissa per dei carciofi. Insomma, tante volte i piatti che mangiamo nascondono aneddoti, leggende o dicerie che val la pena conoscere e raccontare, e molti hanno proprio a che fare con la storia e con chi la storia l'ha fatta. Di Otto Von Bismarck, il cancelliere di ferro dell'impero tedesco, per esempio, si dice che fosse ghiotto di uova (pare ne mangiasse una dozzina in un sol pasto) e le mettesse ovunque. Ecco perché molte preparazioni che prevedono un bell'uovo all'occhio di bue adagiato su altri ingredienti portano il suo nome. Le uova avevano un particolare ascendente anche su Gabriele D'Annunzio che, pur non annoverando la gola tra i suoi vizi, amava le frittate, tanto che si fece costruire un pollaio nel Vittoriale e dedicò degli spassosi versi alla preparazione di una sainte omelette. Ci avevano raccontato, poi, che quello tra Sissi e Francesco Giuseppe era stato un grande amore. Pare, però, che il loro matrimonio non fosse proprio esemplare. Si sussurra che lui ebbe per oltre trent'anni un'amante, l'attrice Katharina Schratt, una delle più popolari d'Austria. Sembra che Sissi facesse buon viso a cattivo gioco e tollerasse la rivale che la sollevava dai doveri coniugali, compresi quelli che avevano a che fare con il cibo. Il suo regime alimentare, infatti, le permetteva poche divagazioni (tra cui le violette candite per lenire il mal di denti), visto che una delle sue preoccupazioni era mantenere il famoso vitino da vespa e i 45 chili di peso. L'imperatore, che era uomo abitudinario, allora, tutte le mattine si presentava a casa dell'«imperatrice senza corona» (come molti definivano la Schratt) per fare la seconda colazione della giornata. Lei, si dice, gli faceva trovare dodici kugelhopf, sei preparati dalla cuoca e sei dai migliori pasticceri della città. A lui non restava che scegliere. E, per restare in tema di unioni coniugali, sono molte le usanze, ancora oggi in voga, nate in occasione di grandi matrimoni. I primi confetti visti a un ricevimento nuziale furono i chicchi dolci e dorati serviti al banchetto per le nozze di Ludovico il Moro e Beatrice d'Este nel 1491. Per le bomboniere, invece, bisognerà attendere il 1896, quando Vittorio Emanuele, principe di Napoli e futuro Re d'Italia, ed Elena di Montenegro ebbero l'idea di offrire un regalo ai loro invitati. Un ricordo della giornata in cui furono celebrate quelle passate alla storia come «le nozze con i fichi secchi» (così Edoardo Scarfoglio le definì su Il Mattino, vista l'esigua dote portata dalla sposa). La glassa reale, invece, quella con cui si decorano ancor oggi le torte, farà il suo ingresso ufficiale sul *gateau mariage* della regina Vittoria e del principe Albert. Una miscela di albumi e zucchero a cui fu dato il nome di Royal icing. Non manca, poi, chi, pur non avendo una grande propensione per il cibo, ha visto comunque il suo nome associato a ricette o preparazioni. Napoleone, per esempio. A lui, che non mangiava mai prima di una battaglia, dobbiamo l'origine del pollo alla marengo, a base di gamberi, uova e cognac, messi insieme dal suo cuoco per sfamarlo dopo la vittoria del 1800. E sempre a lui, che non era una buona forchetta ma aveva senso pratico, dobbiamo la nascita delle conserve alimentari. Il generale risolse, infatti, l'annoso problema dell'approvvigionamento in tempo di guerra, mettendo in palio un'ingente somma per chi avesse trovato il modo di prolungare la vita alle vettovaglie. Fu così che Nicolas Appert studiò il sistema di cuocere il cibo in bottiglie di vetro chiuse ermeticamente: le prime conserve della storia.

Lydia Capasso, *Il passato è servito*, illustrazioni di Gianluca Biscalchin, Guido Tommasi editore, 128 pagine, 14 euro, dal 17 marzo in libreria

IL PERSONAGGIO

TRE COSE DA SAPERE

1

Classe 1972, è nato a Depressa (Lecce) e vive a Milano. Dopo le prime esperienze in cucina, viaggia a lungo in Europa e in Asia, lavorando per ristoranti stellati importanti

2

Collabora con Gagnaire a Parigi, l'«Enoteca Pinchiorri» a Firenze, «Don Alfonso 1890» di Sant'Agata sui Due Golfi (Napoli) e «La Terrazza» dell'Hotel Eden di Roma

3

È executive chef a «Il Pellicano» di Porto Ercole, dove viene premiato con due stelle Michelin. Al «Seta» ottiene la prima stella nel 2015 dopo solo 4 mesi dall'apertura, la seconda nel 2016

L'INIZIATIVA

Il 19 marzo lo chef Antonio Guida preparerà con la brigata le tradizionali zeppole di San Giuseppe che saranno distribuite in piazza della Scala a Milano per festeggiare i papà e raccogliere fondi per la onlus L'Abilità (*Labilita.org*). L'evento è organizzato con il supporto dell'hotel Mandarin Oriental. Le zeppole saranno distribuite dalle 11 alle 18 anche ad Appiano Gentile (Como) al ristorante «Il Portico» dello chef Paolo Lopriore

1

ANTONIO GUIDA

2

3

4

5

di **Angela Frenda**

foto di Matteo Carassale, styling e produzione di Camilla Rolla

Chef anomalo e anti-divo, che ama «stare in cucina senza prendersi mai sul serio», guida il «Seta», ristorante bistellato del Mandarin Oriental di Milano. Ha un solo obiettivo: «Far stare bene il cliente, anche quando chiede solo un pollo arrosto» E con la moglie Luciana organizza pranzi solidali a casa: «Raccogliamo fondi per l'associazione che assiste famiglie con bambini disabili, come nostra figlia Viola Così insegniamo l'inclusione. E che la vita è sempre bella. Lo canta anche Vasco...»

IL PERSONAGGIO

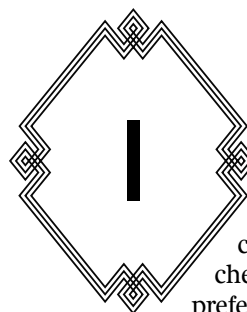
6

7

8

9

10

1 Guida con la moglie Luciana **2** Una portata **3** Lo chef mentre si affaccia sulla corte del locale **4** Il pastry chef Marco Pinna **5** L'entrata del ristorante **6** La brigata di Guida **7** Il restaurant manager Manuel Tempesta **8** L'apparecchiamento della tavola **9** Particolare dei piatti **10** Cocktail del Mandarin Bar & Bistrot **11** Le sale **12** Il piatto

Il prototipo dello chef gentile ha il volto da eterno bravo ragazzo e lo sguardo accogliente di Antonio Guida. Salentino, cinquant'anni appena compiuti, è l'anti-passerella. L'anti-divo. L'anti chef-star. «Diciamo che sono un cuoco anomalo: preferisco stare in cucina e non amo prendermi sul serio». E infatti accanto alla passione per Paolo Conte affianca quella per Vasco Rossi, tanto per rendere l'idea. Ride: «Mi ricordo il primo concerto a cui andai: avevo 12 anni. In realtà mi piace la sua filosofia: la vita è bella, va vissuta sempre e comunque. Insomma, non bisogna arrendersi, anche se la pandemia ci ha fatto capire che niente è per sempre». Timido, riservato, ha un solo grande obiettivo, da sempre: «Far sì che il cliente stia bene quando ha mangiato da me. E viva un'emozione. Noi siamo al loro servizio. Per dire, se mi chiedono un pollo arrosto o un'insalata io mica mi offendo. Non amo la rigidità. Gli imprevisti fanno parte del nostro lavoro». Ed è questo tipo di esperienza quella che provano i fortunati che trascorrono la serata nel suo ristorante, il «Seta», all'interno del Mandarin Oriental Milan, hotel 5 stelle nel salotto buono della città, diventato punto di riferimento per chi ama vivere tra le cose belle (e buone). Quando Guida accoglie i suoi ospiti, lo capisci subito che non è interessato alla gloria ma solo a poter ringraziare «di essere venuti ad assaggiare la mia cucina». D'altronde, è noto per il suo buon carattere, che vive come «una forma di maturità raggiunta. In brigata voglio zero stress. Sono cose che si percepiscono anche nel piatto». I suoi punti forti? Rigore, curiosità e ricerca della perfezione. E una serie di esperienze importanti, che partono dalla sapienza in cucina di mamma Michelina, oggi 75 anni, e dai ricordi delle domeniche in famiglia a Tricase, in Salento: «Le devo tantissimo. Una fanatica del cibo. La

Io e Luciana potevamo dividerci o unirci Ci siamo uniti, diventando fortissimi

11

RISOTTO CON LAMPONE E CREMA DI ERBE

INGREDIENTI

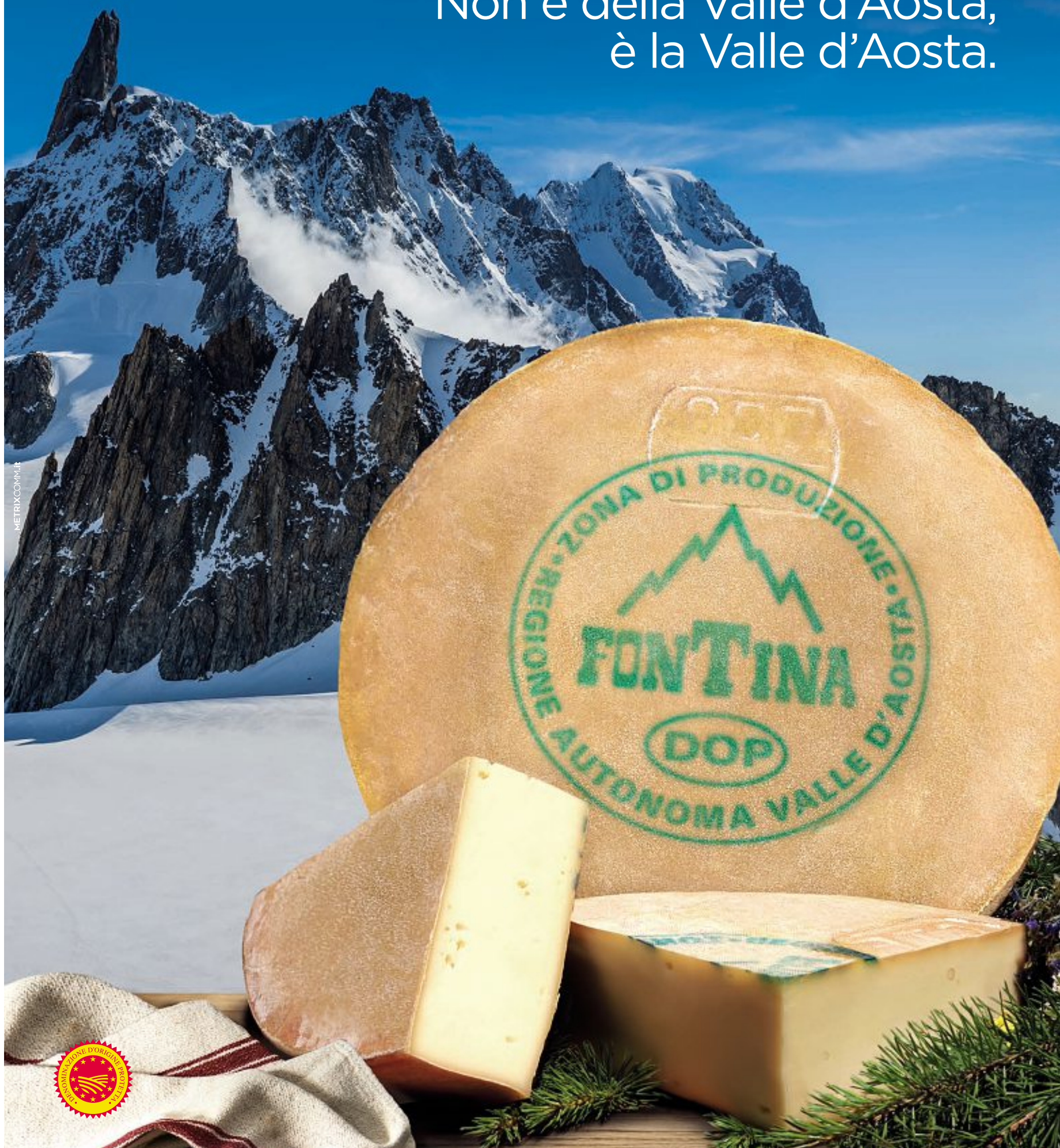
Per il risotto: brodo di pollo, **300 g** di riso carnaroli, **40 g** di burro acido, **30 g** di burro Normandia, salvia a julienne, vino bianco, parmigiano 24 mesi, olio evo, Castelmagno, salsa di soia. Per la crema alle erbe: **500 g** di spinaci, **200 g** di biete. Per la crema di riso alle erbe: **50 g** di riso carnaroli, ½ l di brodo di pollo, acqua, **40 g** di crema alle erbe, **5 g** di burro Normandia, **5 g** di parmigiano grattugiato, olio evo **qb**, sale. Polvere di lamponi

PREPARAZIONE

Risotto: in un rondò caldo versate un filo d'olio, aggiungete il riso, tostate e fate evaporare il vino. Continuate la cottura con il brodo. Spento il fuoco, aggiungete i burri, parmigiano, Castelmagno, olio, un po' di salsa di soia, salvia. Crema alle erbe: sbianchite le verdure e raffreddate in acqua e ghiaccio. Frullate. Crema di riso: stesso procedimento del riso. Aggiungete la crema di erbe. Mantecate con burro e parmigiano e passare al cutter. Salate. Al centro del piatto il riso, guarnite con la polvere.

12

domenica, a casa nostra, si organizzavano pranzi per decine di persone. Io, ancora piccolino, mi dedicavo ai sughi e lei alle paste fresche. Come le mitiche "sagne", le nostre tagliatelle intrecciate. Insomma, non potevo fare altro che il cuoco». Così, dopo un tirocinio a Ginevra e le esperienze da chef sulla Princess Cruises («Peccato soffrissi il mal di mare, ma ho imparato il valore della catena di montaggio») e il Savoy di Zurigo, il tristellato francese Pierre Gagnaire («il Mozart della cucina, che mi ha insegnato il valore delle cucine dinamiche e non statiche»). Dall'«Enoteca Pinchiorri» di Firenze al «Don Alfonso 1890», fino alla responsabilità di raggiungere, nel 2007, le due stelle Michelin al «Pellicano» di Porto Ercole, dove è rimasto per 13 anni («Un posto bellissimo, lo visitai in inverno e me ne innamorai»). E poi, dopo tre richieste, decide di dire sì all'invito di guidare il ristorante «Seta» all'interno del nuovo Mandarin Oriental di Milano.

Accetta la sfida ed è l'inizio del suo grande successo. In pochi mesi ottiene la prima stella e, l'anno seguente, arriva la seconda. I suoi menu degustazione hanno nomi particolarmente evocativi come «La Via del Seta», «Cacciagione» e «Qui ed Ora». D'altronde, parlare con Guida è come immergersi in un mondo che purtroppo appare sempre più raro nell'universo degli stellati. Un mondo fatto di gentilezza, serietà, educazione. E umanità. La stessa che percepisci salendo a casa sua, a pochi passi da piazza Missori. Dove scopri un microcosmo di amore del quale fanno parte la moglie Luciana e la figlia Viola, 9 anni, affetta da una disabilità complessa. Antonio e Luciana hanno parlato pochissimo, finora, di questa loro vicenda privata. «Perché non vogliamo suscitare pietà o compassione. Non ne abbiamo bisogno», spiega Luciana che, al di là del sorriso accogliente, nasconde l'animo di una combattente. Si sono conosciuti nel 2000 a Jesolo: Antonio era andato, di ritorno da Parigi, a dare una mano al fratello che lavorava nella ristorazione. Luciana era lì a fare la stagione per pagarsi l'università. Fu un colpo di fulmine. Nel 2009 si sposano e nel 2013 nasce Viola. Hanno sempre avuto molto pudore nel parlare della sua condizione «perché sono fatti privati», sottolinea lei. Ma è proprio nello spirito di sensibilizzare all'inclusione e alla solidarietà che accettano di farlo in una mattina di febbraio, davanti a un caffè, nel silenzio della loro casa luminosa. Spiega Guida: «La nostra vita con Viola non è semplice da organizzare. Ha bisogno di noi, di assistenza, di presenza. Più degli altri bambini. Insieme al ristorante, con Luciana, ci è difficile andare, tanto per fare un esempio». «Ma noi siamo fortunati», aggiunge lei, come a voler allontanare (giustamente) ogni forma di commiserazione o di rimpianto. «Noi possiamo affrontare tutto questo, siamo forti. Il problema è per le famiglie che non hanno gli strumenti, i mezzi. Soprattutto quelli economici. Perché i tagli avvengono sempre su questi settori. Tanto per dire, Viola va alla scuola pubblica. Sa quanti insegnanti di sostegno ed educatori ha cambiato? La continuità per questi bambini è fondamentale, ma la scuola pubblica purtroppo non è in grado di garantirla. E allora siamo sempre noi famiglie a dover sopperire, combattere, protestare. Oramai la dirigente scolastica mi conosce meglio di un parente. Ma io non mi arrendo e combatto perché le cose vadano nel verso giusto per tutti i bambini». Luciana «la guerriera» a questo punto si alza e mi porge un libro (bellissimo). È *Il Piccolo Principe*. Solo che dentro è riscritto con il linguaggio della CAA, la Comunicazione Aumentativa Alternativa. «Io ho fatto molti corsi per poterlo apprendere e poi spiegare. Con Viola lavoriamo attraverso tutta una serie di strumenti di comunicazione. Lei per esempio ha una lavagnetta con dei disegni attraverso i quali si esprime. È un impegno quotidiano e costante.

IL PERSONAGGIO

13

BOTTONI DI CASSOEULA E OSTRICHE

INGREDIENTI

Per la cassoeula: **50 g** di cotenna di maiale, **1** piedino di maiale, **4** salamelle verzine, **100 g** di costine di maiale, **1/3** di cavolo verza, **1** cipolla, **1 dl** vino bianco. Per impasto bottoni: **300 g** di patate, **90 g** di farina, **1** uovo, **40 g** di parmigiano, noce moscata, Per la crema di verza: **1/3** di cavolo verza, acqua. Per il brodo: **1/3** di verza, **2** piedini di maiale, sale e pepe. Guarnire con ostriche.

PREPARAZIONE

Per la cassoeula: sbianchite tutte le parti del maiale. A parte, rosolate la cipolla tagliata a julienne, aggiungete la verza a pezzi e sfumate con il vino. Aggiungete le parti del maiale e bagnate con acqua. Cuocete a fuoco lento per circa 2 ore. Spolpate le ossa e tritate tutto assieme per ottenere la farcia per i bottoni. Per l'impasto dei bottoni: cuocete le patate, sbucciatele e schiacciatele. Unite tutti gli ingredienti a caldo. Non lavorate tanto l'impasto. Stendetelo con un mattarello. Con un coppapasta tagliate dei cerchi, mettete la farcia al centro e componete una specie di raviolo tondo. Per la crema di verza: cuocete la verza in acqua salata, raffreddate e frullate con dell'acqua della sua cottura. Per il brodo: fate cuocere la verza tagliata e i piedini per circa 2 ore, filtrate e aggiustate di sale e pepe. Cuocete i bottoni, scolateli e cospargeteli di crema di verza. Sopra ciascun raviolo mettete un pezzetto di ostrica. Versate il brodo caldo e servite.

13 Uno dei piatti serviti al ristorante **14** La brigata di Guida con a sinistra il sous chef Federico Dell'Omarino, assieme al personale di sala

Infatti per questo ho deciso di smettere di lavorare e dedicarmi a lei». Una scelta necessaria e fatta con amore, che però a volte si porta dietro le naturali fatiche. «Beh, ad esempio mi sono operata da poco di tiroide e abbiamo avuto bisogno di un periodo di sollievo». Sollievo? «Sì, è quello che offrono alle famiglie dei bambini come Viola associazioni come quella alla quale ci appoggiamo, L'Abilità onlus. Prendono in carico i ragazzi per il periodo necessario a consentire ai genitori di affrontare il momento di affaticamento. E nel frattempo li assistono come se fossero a casa. Non sa quanto questo può essere importante per tutti». L'Abilità è l'altro mondo che è entrato nella vita di Antonio e Luciana. «Io prima non conoscevo da vicino la disabilità — spiega lui —. Ora so quanto può essere difficile. Ma ripeto, noi siamo fortunati. In una situazione come la nostra potevano accadere due cose: dividerci o unirci. Ci siamo uniti, diventando fortissimi. E proprio in virtù di questo, abbiamo capito che potevamo e volevamo fare qualcosa di concreto per dare una mano». Così è nato il progetto dei pranzi stellati solidali. L'idea? Di Luciana. «Facevamo già beneficenza e ci eravamo avvicinati a questa associazione. Poi un giorno loro stavano organizzando un evento per raccogliere fondi. E io dissi, timidamente, che mio marito faceva il cuoco, senza specificare nulla. Gli diedi il nome. Poche ore dopo mi telefonarono dicendo: signora, ma davvero lo fareste? La proposta di aprire le porte di casa, beh, ci è venuta naturale. È sempre stata un porto di mare. La nostra tavola è nata per avere amici intorno. Non vedevamo molta differenza a farlo con altri. Così periodicamente invitiamo dodici persone che non si conoscono. E ogni sera nasce una magia. Io servo in sala e Antonio e Federico (Dell'Omarino, executive sous chef del «Seta»,

15

16

17

18

15 Lo chef Guida con la moglie nella loro casa **16** Guida in cucina con il sous chef Federico Dell'Omarino **17** Un tavolo apparecchiato **18** Un piatto del menu
Crediti: tovaglie e tovaglioli Telerie Spadari Milano, Coral Flowers Milano, piatti, sottobicchieri, vassoi e bicchiere Fornasetti

ndr) cucinano con quello che ogni volta gli sponsor, che sono tanti, generosi, e che ringraziamo molto, ci procurano. I menu li disegna la bravissima Paola Slongo. Il risultato sono momenti di grande umanità nei quali la parola inclusione assume davvero significato». Guida aggiunge: «Sentiamo così di aver dato anche un senso particolare a quello che ci è successo. E gli altri lo capiscono. Pensi che abbiamo la lista d'attesa, e facciamo tutto a costo zero. Le persone pagano direttamente all'associazione attraverso bonifico. E spesso capita che versino molto più di quel che devono (500 a persona, ma più delle volte viene versato anche il doppio, *ndr*). E sa una cosa? I ragazzi del "Seta" fanno a gara per dare una mano, gratuitamente». Ma come si concilia tutto questo con il mestiere di chef bistellato? «Benissimo — sorride Guida —. Ma devo molto anche alla squadra del "Seta". Collaboratori come Federico, Luigi Oliviero, Andrea Loi e Marco Pinna, Manuel Tempesta e Mauro Scialfa...». E il piatto simbolo? «Il "pollo ficatum". Allevato con fichi secchi in un'azienda del vercellese. Lo serviamo con polvere di capperi, porri grigliati e salsa dolce e acida». Anche se Guida ha confessato più di una volta che nulla è paragonabile al pane con l'olio pugliese. «Se poi vuole sapere in che cosa ci dilettiamo in famiglia per farci le coccole, le rispondo subito: cacio e pepe». Non ama poi fare nomi di colleghi che stima. Se ne lascia sfuggire solo tre: Alajmo, Baiocco e Crippa. «Ma c'è posto per tutti. Il segreto è vivere le cose sempre con serenità. Non provo mai invidia». Se si immagina in un altro luogo? «No, Milano è perfetta per noi. Sia lavorativamente sia dal punto di vista familiare. La adoro. Però, certo, da vecchio mi immagino nel mio paesino, in Salento. A occuparmi sempre di chi è meno fortunato di noi. La terza stella? Dipende da come la vivi. Basta non avere paura». Proprio come canta Vasco.

MELA, CHANTILLY ALL'ORZO E SORBETTO DI MELA COTOGNA

INGREDIENTI

Sciroppo di mela: 500 g acqua, 100 g glucosio, 300 g zucchero canna, 500 g centrifugato mela, 50 g burro. Mela sfogliata: 2 mele granny smith, 1 kg sciroppo di mela, 2 stecche di lemon grass, 2 foglie shiso verde. Chantilly all'orzo: 20 g orzo frammentato, 200 g panna, 80 g cioccolato bianco. Confettura: 500g mela cotogna, 80g zucchero, acqua qb, 50 g succo limone. Sorbetto: 900 g purea di mela cotogna, 500 g acqua, 180 g zucchero semolato, 135 g glucosio secco, 1,8 g farina carruba, 100 g succo limone.

PREPARAZIONE

Sciroppo: cuocete tutto a 100°C. Raffreddate. Mela: fate degli strati di sfoglie di mela e versate lo sciroppo. Sottovuoto a vapore con lemongrass e shiso per 30 minuti. Chantilly: panna a 90°C, orzo in infusione per 2 ore. Filtrate la panna, portate a 60°C e versate sul cioccolato. In frigo 12 ore. Montate. Confettura: tagliate le mele sottili e unite al resto. Cottura lenta. Spegnete quando le mele sono rosa. Sorbetto: cuocete la mela 50 minuti. Frullate. Zucchero e acqua a 90°C e unite al succo.

C PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

LA MIA CUCINA ITALIANA ALLA GIUDIA

Testo, foto e ricette di **Benedetta Jasmine Guetta**

CHI È

Food writer, stylist e fotografa, è nata a Milano ma vive da tempo a Santa Monica, California. Laureata in letteratura, ha lavorato nel marketing digitale per 10 anni. Nel 2009 ha fondato con Manuel Kanah il sito *Labna*, per raccontare soprattutto la cucina ebraica della tradizione regionale italiana

Questo libro è un tributo al ricchissimo, ma ancora per lo più sconosciuto, patrimonio culinario degli ebrei d'Italia. Infatti, nonostante gli ebrei abbiano vissuto in Italia per migliaia di anni, la profondità del loro contributo alla cucina italiana è ancora oggi poco raccontata. Quando, del resto, si descrive una delle cucine più famose al mondo, c'è sempre la tentazione di dipingere il cibo italiano a grandi linee: soprattutto all'estero, l'Italia è considerata il Paese delle lasagne, della pizza, del tiramisù, i soliti cliché che tutti noi conosciamo. Tuttavia, le sfumature che compongono il mosaico italiano dei piatti tradizionali sono spesso (ingiustamente) trascurate, anche dagli stessi italiani. Invece, per conoscere più a fondo il cibo italiano, io sono convinta che sia fondamentale considerare anche il crocevia tra la cultura italiana e quella ebraica. Gli ebrei, dopotutto, hanno vissuto nella nostra penisola sin dai tempi dell'antica Roma e, nel corso dei secoli, hanno cambiato il modo di mangiare degli italiani più di quanto sia generalmente noto. Ad esempio, se si prova a domandare a qualche italiano dell'origine delle orecchiette, la maggior parte è convinta con assoluta certezza che l'ingrediente tipico della Puglia provenga proprio dal sud Italia.

Molti sono convinti che le tipiche orecchiette siano nate al Sud

Fin dal tempo dell'antica Roma, gli ebrei hanno influenzato il nostro modo di mangiare. E, allo stesso tempo, la storia e le tradizioni dal Veneto alla Sicilia hanno contribuito a formare un corpus di ricette che si sono tramandate solo oralmente, una generazione dopo l'altra. Oggi, però, con le comunità ridotte a un'esigua minoranza, rischiano di cadere nell'oblio
Così una food writer nata a Milano da una famiglia di origine libica ha deciso di raccoglierle tutte. Per salvarle

Il testo, le ricette e le foto sono un'anticipazione di Benedetta Jasmine Guetta, *Cooking alla giudia*, Artisan Books, 352 pagine, in vendita dal 29 marzo
Sotto, la foto ritratto è di Ray Kachatorian

TRIGLIE CON UVETTA E PINOLI

INGREDIENTI

800 g di triglie pulite, squamate e sfilettate, **6** cucchiai di olio evo, **120 ml** di aceto di vino bianco, sale kacher, **85 g** di pinoli leggermente tostati in padella, **150 g** di uvetta bagnata in acqua calda da sgocciolare, pepe nero macinato (facoltativo)

Questo è un piatto della tradizione romana che viene servito alla vigilia del digiuno dello Yom Kippur. È una ricetta molto sostanziosa, ma in questa occasione è considerata uno dei tanti antipasti della grande cena pre digiuno. Piace a chi ama il pesce in agrodolce, che nella cucina giudaico-romanesca e quella veneziana ha un significato simbolico: si dice porti fortuna. Per realizzare la ricetta potete utilizzare le triglie o, in alternativa, anche le orate, il dentice rosso o lo scorfano. Iniziate preriscaldando il forno a 180°C. Sciacquate bene il pesce e disponetelo su un unico strato nel forno olandese, un recipiente in ghisa simile a una grande cocotte. Coprire il pesce con l'olio e l'aceto. Salate e aggiungete pinoli e uvetta. Appoggiate il coperchio parzialmente sulla pentola e cuocete le triglie a fuoco medio per 15 minuti. Trasferite il pesce in forno e cuocete per 15 minuti. Durante la cottura irroratelo di tanto in tanto con il liquido di cottura. Se inizia ad asciugarsi, aggiungete qualche cucchiaio d'acqua. Servite le triglie tiepide o a temperatura ambiente e, se avete piacere, aggiungete una spolverata di pepe nero.

4 PERSONE
45 MINUTI

In realtà sono state portate dagli ebrei che dalla Provenza si stabilirono in Puglia

In realtà, le orecchiette sono state portate dagli ebrei che dalla Provenza si stabilirono in Puglia già nel dodicesimo secolo. In Veneto, invece, una delle specialità tradizionali sono le sarde in saor, le sardine in agrodolce. Autoctone? Non proprio: la combinazione di uvetta e aceto è un indizio del fatto che la ricetta sia stata portata in Veneto dai mercanti ebrei sefarditi che dalla Spagna e dal Portogallo arrivarono in Italia. Più a Sud, in Sicilia, invece, gli ebrei contribuirono alla formazione della cultura locale facendo conoscere un ingrediente che poi divenne fondamentale per la cucina italiana, la melanzana. Fino alla prima metà dell'Ottocento, come sappiamo leggendo Pellegrino Artusi, le melanzane erano ritenute un cibo «per ebrei e per cani». Senza di loro, dunque, non avremmo avuto piatti celebri come la pasta alla Norma, la parmigiana, la caponata e così via. E proprio come gli ebrei hanno plasmato la cucina italiana, così anche l'Italia, con i suoi ingredienti, i suoi sapori, ma anche le sue vicende politiche e sociali, ha plasmato il modo in cui i suoi cittadini ebrei cucinano e mangiano. Basta guardare alla zuppa di pesce, una specialità della cucina ebraica italiana molto apprezzata a Roma. Nel 1555 Papa Paolo IV stabilì che gli ebrei residenti a

Le sarde in saor, invece, arrivarono in Veneto con i mercanti sefarditi

IL MENU DI BENEDETTA JASMINE GUETTA

POLLO FRITTO DI HANUKKAH

INGREDIENTI

Per la marinata: **240 ml** di evo, **½ cucchiaino** di sale kasher, **240 ml** di succo di limone, **120 ml** d'acqua, **1** spicchio d'aglio schiacciato
Per il pollo: **1,4 kg** di pollo, **250 g** di farina 00, **1 cucchiaio** di sale kasher, **½** cucchiaino di pepe nero macinato, **2** uova, olio per friggere

Il pollo fritto fa parte della gastronomia toscano-ebraica e viene preparato per l'Hanukkah, la festa delle luci, celebrata a dicembre per ricordare la liberazione del tempio di Gerusalemme e il miracolo dell'olio d'oliva. Partite dalla marinata. In una terrina capiente unite olio d'oliva, succo di limone, acqua, aglio e sale. Mescolate bene. Mettete i pezzi di pollo nella ciotola, girateli un paio di volte affinché siano completamente avvolti dalla marinata, coprite e conservate in frigorifero per un'ora, girandoli di tanto in tanto. Preriscaldate il forno a 180°C. In un recipiente medio, unite farina, sale e pepe. In una seconda terrina sbattete le uova. Prendete il pollo e asciugatelo tamponandolo con della carta da cucina. Passate ciascun pezzo nella miscela di farina. Poi immergetelo nelle uova, fate sgocciolare l'eccesso e passatelo ancora una volta nella farina. Riempite una padella larga con circa 5 centimetri di olio di girasole o arachidi. Scaldatelo a fuoco medio fino a quando raggiunge 180°C. Adagiate circa tre pezzi per volta e friggete per tre minuti per lato. Scolate il pollo, poi infornatelo per 30 minuti. Servite caldo con un po' di succo di limone a parte.

4 PERSONE
120 MINUTI

ALICIOTTI CON INDIVIA

INGREDIENTI

2 mazzi di scarola o indivia riccia, **60 ml** di olio d'oliva, **2** spicchi d'aglio, **450 g** di acciughe fresche con la pelle, senza lische e aperte a ventaglio, **¼** di cucchiaino di sale kasher, pepe nero macinato, fiocchi di peperoncino a piacere (opzionale)

Le acciughe, assieme alle sardine, erano il pesce azzurro che gli ebrei confinati nel Ghetto di Roma potevano mangiare secondo quanto stabilito dal Papa nel 1661. Fu in quell'occasione che le donne sfruttarono al meglio gli ingredienti che avevano a disposizione. Frutto della loro intraprendenza è anche questo piatto, umile ma estremamente gustoso. Per prepararlo incominciate preriscaldando il forno a 180°C. Sciacquate, asciugate e tritate grossolanamente la scarola (o l'indivia). Sul fondo di una teglia da forno da 23 x 33 cm distribuite 1 cucchiaio di olio d'oliva e sopra un po' dell'aglio tritato finemente. Disponete la maggior parte della scarola nella teglia e aggiungete l'aglio rimasto. Quindi adagiate i filetti di acciughe con la pelle rivolta verso l'alto e infine il resto della scarola. Condite con sale, pepe e, se avete piacere, con i fiocchi di peperoncino. Versate i rimanenti 3 cucchiai di olio d'oliva in modo uniforme. Coprite bene la teglia con un foglio di alluminio, infilatela in forno e cuocete per 15-20 minuti, fino a quando le verdure non saranno tenere e le acciughe morbide. Servite subito.

4 PERSONE
30 MINUTI

La cucina degli ebrei d'Italia non è stata trascritta e registrata come dovuto

Roma dovessero trasferirsi in un ghetto, un'area confinata in uno dei quartieri più indesiderabili della città, vicino all'antico mercato del pesce, soggetta alle continue inondazioni del Tevere. Le condizioni di vita nel ghetto erano terribili, la maggior parte degli ebrei viveva in estrema povertà. Tuttavia, le donne ebree, a dimostrazione di quanto la necessità sia davvero la madre dell'invenzione, sfruttarono al meglio quelle circostanze: andavano al mercato del pesce dopo la chiusura per raccogliere tutte le teste, le code e gli altri avanzi lasciati dai pescivendoli, per poi lessarli in acqua e farne una zuppa. Ecco, questa è l'umile origine della zuppa di pesce, alimento povero del quartiere ebraico di Roma, oggi considerata una prelibatezza locale. E ancora: poiché gli ebrei erano legalmente esclusi dalla maggior parte delle attività professionali, alcuni entrarono nel business del «cibo da strada», uno dei pochi lavori concessi: si specializzarono così nella preparazione di pezzetti di verdure fritte in olio e bocconcini di stoccafisso in pastella, piatti per i quali ancora oggi gli ebrei romani sono conosciuti. E queste sono solo alcune delle molte, affascinanti storie che testimoniano l'intreccio della cultura ebraica e quella italiana. Ma se durante la storia, sin

Le comunità stesse sono diminuite e oggi sono ormai concentrate solo nelle grandi città

AMATRICIANA KASHER

INGREDIENTI

2 cucchiai di olio evo, **140 g** di coppiette romane o di bacon turco tagliato a listarelle, **100 g** di cipolle tagliate fini, **120 ml** di vino bianco secco, **450 g** di pelati, sale kasher, pepe nero macinato, **1** peperoncino secco (opzionale), **450 g** di bucatini o spaghetti

Per cominciare versate l'olio d'oliva in una padella capiente, fate andare a fuoco medio e aggiungete le coppiette o il bacon turco a base di tacchino. La scelta di questo tipo di carne deriva dal fatto che gli ebrei non utilizzano il maiale. Quindi versate le cipolle tagliate fini e cuocete per circa 5 minuti ovvero fino a quando la carne non sarà croccante. Irrorate con il vino e cuocete finché non sarà completamente evaporato. Usando una schiumarola, trasferite la carne e le cipolle in un piatto e mettete da parte. Versate i pomodori nella padella, conditeli con sale e pepe e, se avete piacere, aggiungete il peperoncino. Cuocete a fuoco medio-basso per circa 15 minuti, cioè fino a quando la salsa sarà densa. Nel frattempo portate a ebollizione dell'acqua con sale in una pentola capiente. Versate i bucatini o gli spaghetti e terminate la cottura secondo le indicazioni sulla confezione. Scolate la pasta e aggiungetela alla salsa di pomodoro e cucinate a fuoco medio. Inglobate la carne e le cipolle, mescolando bene. Servite subito. Gli ebrei non utilizzano carne e formaggio nello stesso pasto. In questo caso quindi omettono il pecorino, ma se avete piacere aggiungetelo.

4 PERSONE

40 MINUTI

AGNELLO DI PESACH CON CARCIOFI E FAVE

INGREDIENTI

150 ml di olio evo, **1** cipolla tritata, **5** spicchi d'aglio tritati, **1** kg di tagli misti di agnello, **120 ml** vino bianco secco, sale kasher, pepe nero macinato, **2** limoni tagliati a metà, **10** carciofi medi, circa **30** fave fresche

Versate l'olio d'oliva in un forno olandese e fate andare a fuoco medio-alto. Aggiungete cipolla e aglio e continuare a cuocere per circa 5 minuti. Incorporate pezzo dopo pezzo l'agnello e fate rosolare, rigirandolo di tanto in tanto fino a doratura. Trasferite la carne su un piatto. Rimettete tutto l'agnello nella pentola e aggiungete il vino, mezzo cucchiaino di sale e pepe a piacere. Cuocete a fuoco lento per far evaporare il vino, quindi aggiungete dell'acqua fredda in modo da coprire tutta la carne. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma, coprite parzialmente la pentola e fate cuocere a fuoco lento per circa 30-45 minuti. Spegnete appena la carne sarà tenera. Nel frattempo lavorate i carciofi: eliminate le foglie esterne più dure e la parte superiore e sbucciate il gambo. Tagliate per lungo il carciofo in quattro parti. Eliminate la barba. Metteteli nell'acqua con un limone spremuto. Sbollentate per un minuto le fave, scolatele e lasciate raffreddare. Togliete la buccia. Tornate all'agnello: quando è tenero, a fuoco medio portate il liquido a bollore. Aggiungete fave e carciofi scolati. Spremete il succo di limone rimanente e cuocete per 15 minuti.

4 PERSONE

120 MINUTI

I testi scritti, invece, sono il modo migliore per preservare ricordi e cultura

dall'arrivo degli ebrei in Italia durante la Roma repubblicana, le ricette si sono tramandate di generazione in generazione, fino ad oggi la cucina degli ebrei d'Italia, fiorita ed evoluta per più di duemila anni, non è stata diligentemente registrata come dovuto per preservarla dall'oblio. Anche a fronte della ridotta rappresentanza demografica della popolazione ebraica in Italia (oggi composta da circa 27 mila persone, meno dello 0,45 per cento della popolazione: per dare un senso delle proporzioni, più o meno lo stesso numero di ebrei che risiedono, ad esempio, a Minneapolis o Milwaukee, città non particolarmente ebraiche). Attraverso questo libro, perciò, la mia umile missione è quella di salvare ricette, storie e ricordi un tempo tramandati attraverso il passaparola: un'eredità culturale, ancor prima che gastronomica, a rischio estinzione. Ho cercato, insomma, di descrivere fedelmente il cibo cucinato nelle comunità ebraiche delle varie regioni d'Italia. Ricette generalmente facili, adatte a un palato italiano, senza ingredienti complicati, ma saporite e confortevoli. Per fornire una guida a chi vuole imparare a cucinare come hanno sempre fatto gli ebrei italiani: alla giudia.

Questi sono i piatti che amo mangiare: confortevoli e facili, nello stile italiano

BANANA BREAD SALATO

Il trucco? Basta sostituire la solita frutta con due platani molto maturi, dal gusto meno dolce e intenso, e poi aggiungere olive, pomodorini e paprika Per una versione insolita e molto primaverile della classica torta da pic nic

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

INGREDIENTI

110 g di burro, **2** platani maturi, **2** uova, **0,5 dl** di latte, **70 g** di yogurt intero, **280 g** di farina, **mezzo cucchiaino** di bicarbonato, **1 cucchiaino** di lievito chimico, **80 g** di Gruyère grattugiato, **8** mezzi pomodori secchi, **1 manciata** di foglie di basilico, **2 cucchiai** di olive nere snocciolate, **1 cucchiaino** di paprika dolce affumicata, **½ cucchiaino** di noce moscata grattugiata, **1 cucchiaino** di zucchero di canna, sale

Conoscete i platani? Sono quelle banane grandi dall'aria particolarmente spigolosa e poco appetitosa. Nei mercati e nei negozi che vendono cibi etnici le trovate in ogni stagione. Ce ne sono di tre qualità, o meglio, di tre livelli di maturazione: con la buccia verde brillante, con la buccia gialla a macchie nere e quasi completamente nere. Le più interessanti (strano a dirsi) sono quelle nere, pienamente mature e molto profumate. Dal gusto meno intenso delle banane e meno dolci, i platani sono per questo perfetti per preparare una versione salata del classico banana bread. Una versione inedita, con cui festeggiare la primavera, ottima da portare in passeggiata, a un picnic o alla prima festa all'aperto. Come per il banana bread, scoprirete che può avere tantissime sfumature di sapore: basta aggiungere all'impasto verdure, salumi diversi, frutta secca come noccioline e anacardi, erbe e spezie... Ogni volta sarà una sorpresa.

PREPARAZIONE

Montate il burro con lo zucchero di canna e un cucchiaino di sale. Quando è soffice e spumoso, incorporate il latte, quindi lo yogurt. Sbucciate i platani e schiacciateli molto bene con una forchetta. Aggiungeteli al burro montato, un cucchiaio alla volta, quindi incorporate le due uova e la farina setacciata con il lievito e il bicarbonato di soda. Aggiungete all'impasto i pomodori secchi tagliati a filetti, il gruyère grattugiato, le olive, le foglie di basilico, la paprika dolce e, infine, la noce moscata. Una volta pronto l'impasto, imburrate uno stampo da cake e versate all'interno la preparazione ottenuta. Cuocete in forno a 180°C per un'ora. Controllate la cottura con uno stecchino: se esce asciutto, significa che il pane è pronto. Tagliatelo a fette ancora tiepido e servitelo da solo oppure accompagnato da un formaggio fresco spalmabile come, ad esempio, la robiola. Se preferite, potete anche provare una versione non vegetariana, molto saporita. Montate 110 grammi di burro con un cucchiaino di sale. Quando è soffice e spumoso, incorporate 0,5 dl di latte, quindi 70 grammi di yogurt intero. Sbucciate due platani e schiacciateli molto bene con una forchetta. Aggiungete i platani al burro montato, un cucchiaio alla volta, quindi incorporate due uova e 280 grammi di farina setacciata con un cucchiaino di lievito e mezzo di bicarbonato di soda. Tagliate a julienne 100 grammi di prosciutto crudo (fatevelo tagliare in due fette da 50 grammi ciascuna). Sbollentate 120 grammi di fave sgusciate (o surgelate), quindi scolatele ed eliminate la pellicina. Aggiungete prosciutto, fave, 80 grammi di pecorino grattugiato e una manciata di foglie di menta fresche all'impasto. Versate la preparazione nello stampo, cuocete in forno a 180°C per un'ora circa. Questa versione del pane di platani è perfetta servita con una ricotta freschissima e una macinata di pepe nero.

8 PERSONE

90 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Benedetta Moro**

AL BRONZO

È un mix di differenti varietà italiane di grano duro, selezionate anche per il contenuto proteico, la gamma Barilla Al Bronzo, racchiusa in un nuovo packaging rosso riciclabile

IN PADELLA

La torta si può cucinare anche in padella. In 18 minuti. Grazie al preparato facile e veloce di S.Martino, disponibile da Despar e su *Nonsolobudino.it*. Da aprile anche nella grande distribuzione

DOSAGGIO ZERO

Chardonnay e Pinot si incrociano in Franciacorta per dare vita al Cuvée imperiale dosaggio zero di Berlucchi, cantina 2022 per il Gambero Rosso. Adatto per primi, pesci, carni bianche e formaggi freschi

CONFETTURA

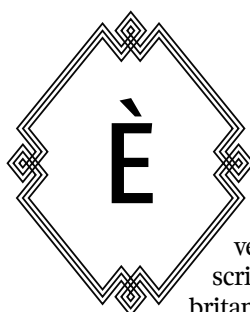
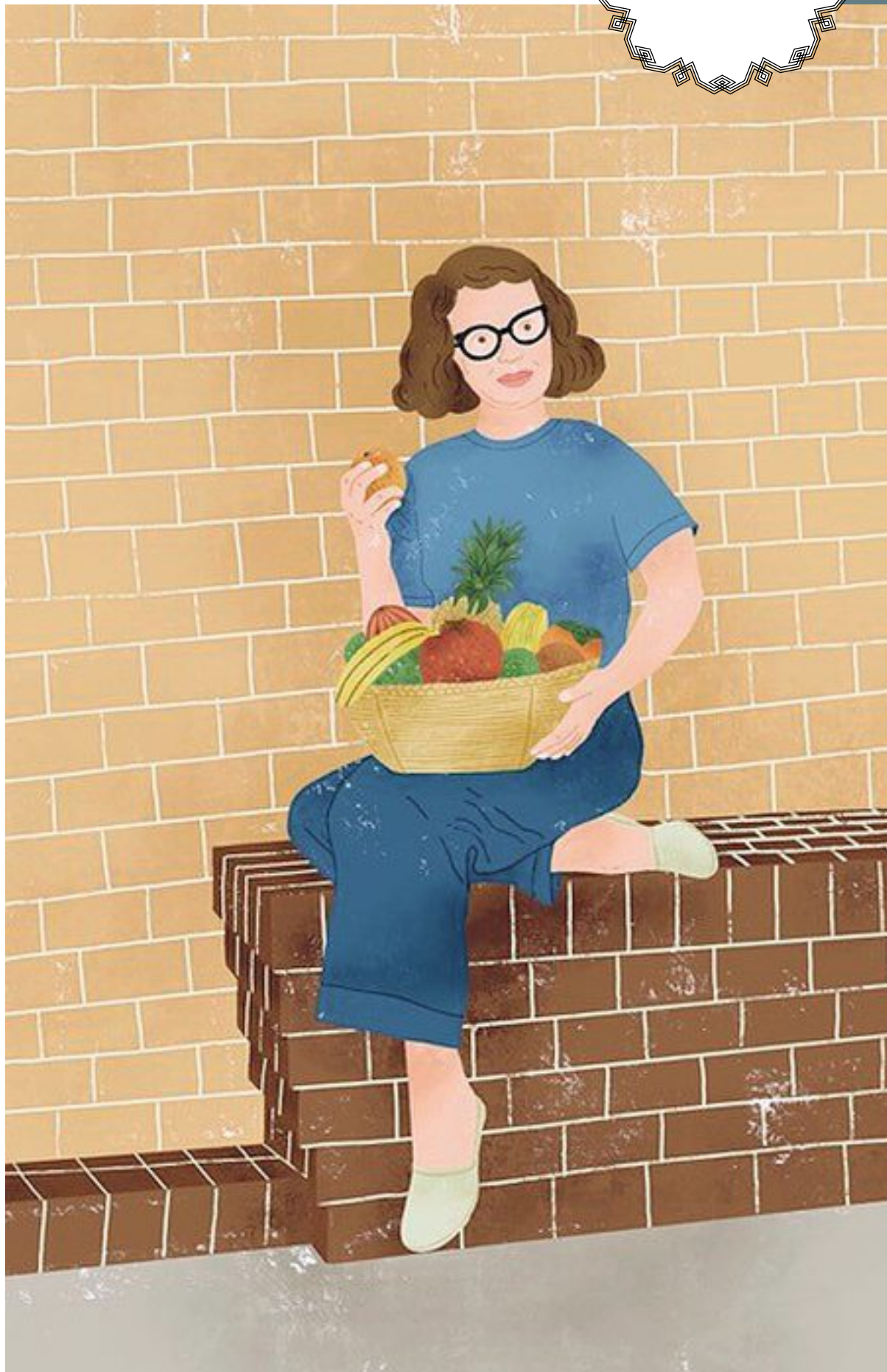
Nel suo 40° anniversario, l'azienda valtellinese Vis rinnova la linea gourmet Natura&Tradizione. Nell'etichetta e nel contenuto: le confetture hanno il 75% di frutta proveniente tutta dall'Italia

Meno conosciuta rispetto alla sua mentore, la più trasgressiva Elizabeth David, è stata per 25 anni la food editor dell'*Observer*. Capace, con i suoi libri, di fare esattamente quello che si chiede a un ricettario: attirare ai fornelli

L'AUTRICE

JANE GRIGSON

LA FORZA GENTILE DEL CIBO INGLESE

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, illustrazione di Carlotta Gasparini

È stata la food editor dell'*Observer* per venticinque anni. Jane Grigson dopo la sua morte è ancora venerata come una delle più influenti scrittrici di cucina ed esperta di cibo britannico. E se ancora oggi delizie antiche come i kickshaw (pacchetti di pasta fritta con un ripieno di pollo) o la pasta bloater (paté leggero di aringhe condite con burro chiarificato) hanno senso lo si deve soprattutto a lei. Ricette di entrambi si possono trovare nel suo libro-capolavoro, *Good Things*. Nei suoi testi Grigson fa esattamente quello che viene solitamente richiesto a un ricettario: attirarti in cucina. Ha scritto per il giornale ogni domenica dal 1968 fino alla fine. Amata dai lettori per il modo abile con cui combinava la cultura con i buoni consigli – e infatti le sue ricette, succinte ma mai vaghe, sono difficili da sbagliare – ha lasciato dietro di sé almeno una dozzina di libri che si potrebbero definire dei classici. Eppure, nonostante la grande bravura, è meno conosciuta rispetto alla sua amica e mentore Elizabeth David, soprattutto tra i cuochi più giovani. Forse la ragione è che non ha mai strizzato troppo l'occhio alle ricette pop. Piuttosto ha parlato, prima di molti altri, di foraging e di cibo regionale. Rispetto alla David, era più casalinga che eroina. Nata nel 1928 a Gloucester, dove suo padre era il vice segretario comunale e sua madre, una «cuoca buona, ma noiosa», era un'artista, quando aveva solo quattro anni si trasferì con la famiglia a Sunderland. Durante la guerra con sua sorella Mary furono mandate alla Casterton School, in Cumbria. Lì le fu insegnato l'inglese da un'insegnante, la signorina Bevis, e grazie a lei vinse un posto a Cambridge. Dopo l'università, fu rifiutata per un posto al V&A (era affascinata dalla pittura, dall'argento e dai tessuti) ma nel 1953 fu presa come ricercatrice di immagini alla Thames & Hudson. Conquistò l'editore, l'irascibile poeta Geoffrey Grigson, che

Prima di altri ha parlato di foraging E non ha mai strizzato l'occhio agli ingredienti più pop

CHI È

Heather Mabel Jane McIntire, che poi si chiamerà Jane Grigson, è nata nel 1928 in Inghilterra. Scomparsa nel 1990, è stata autrice di libri di cucina di successo (ha vinto tre Glenfiddich Food and Drink Award e due André Simon Memorial Prize) e di una rubrica di cibo sull'*Observer*. È ricordata soprattutto per la sua opera di divulgazione della cucina britannica

Food styling di Alessandra Avallone, styling di Sara Farina **Crediti:** ceramiche realizzate a mano di Francesca Reitano

intravide Jane da una fessura della porta mentre aspettava di essere chiamata per la sua intervista. Jane ottenne il lavoro e sposò Grigson. Ventitré anni più di lei, era ancora sposato con la sua seconda moglie, dalla quale aveva avuto tre figli. Lui e Jane non sarebbero stati liberi di sposarsi per 20 anni. Ma niente di tutto questo la scoraggiò. Adorava Grigson da quando aveva 15 anni, quando aveva comprato una copia della sua antologia *L'occhio del poeta*. Il loro fu un matrimonio felice, che si è concluso solo con la morte di Geoffrey nel 1985, una perdita da cui Jane ha lottato per riprendersi. Erano devoti l'uno all'altro, nonostante le ristrettezze economiche che in un primo tempo dovettero affrontare. Elizabeth David ha ricordato che Jane per molti anni non poteva permettersi un frigorifero. Nel 1959 nacque la loro figlia Sophie. Poco dopo, grazie a una piccola somma donatale dal padre, si trasferirono nella Valle della Loira, e grazie a quella che lei chiamò «esistenza trogloditica», è nata la sua nuova carriera. Iniziò a studiare come i francesi lavoravano la carne di maiale. Ciò portò alla pubblicazione nel 1967 di *Charcuterie and French Pork Cookery*, la sua consacrazione come food writer. Un giorno l'editore di Grigson, Anthea Joseph, invitò lei e la David a pranzo. E così iniziò la loro amicizia. La domenica mattina parlavano al telefono, lunghe conversazioni che includevano «qualsiasi cosa, dalle leggi sul pane inglesi medievali ai gelati francesi del XVIII secolo». Fu David a raccomandare Grigson all'*Observer*. Se David ha introdotto i cuochi del dopoguerra ai piaceri del Mediterraneo, è stata Grigson a ricordare che la cucina britannica aveva una storia. Le sue pietre miliari erano Dorothy Hartley e Florence White, Eliza Acton e la signora Rundell. Soprattutto, però, era una persona per la quale cucinare era sempre un piacere (David in età avanzata viveva di Nescafè e Roka...). «Pensava che il cibo fosse la chiave per aprire la vita», ha spiegato sua figlia Sophie. Amava i piatti semplici, come il pan di zenzero di Grasmere. Le sue ricette esprimono la sensazione che tutto andrà bene. È morta all'età di 62 anni per un cancro. Nelle ore successive, tuttavia, la sua famiglia godette di un'eredità speciale. «Eravamo scioccati», ha raccontato Sophie. «Ma poi trovai una torta Murrumbidgee nella dispensa. Una delle sue preferite. Ne tagliai delle fette e le mangiammo. Fu meraviglioso. Il suo ultimo regalo per noi».

Era nota per la sua generosità Aveva un'immagine più casalinga che da eroina

SFORMATO DI PATATE E CAROTE

INGREDIENTI

60 g di burro, **1** cipolla media tritata finemente, **500 g** di carote pelate e grattugiate, sale, pepe, **500 g** di patate pelate e affettate sottili.

PREPARAZIONE

Riscaldate il forno a 180°C. Sciogliete il burro in una padella e versate la cipolla. Quando è ben dorata, unite le carote. Aggiungete sale e un po' di pepe. Sistemate metà del composto in uno stampo (diametro 20 cm, profondità 3 cm), foderato con carta forno. Coprite uniformemente con le patate. Salate e pepate. Coprite con uno strato di carote e un cerchio di carta forno della dimensione della base dello stampo. Pigiate tutto con un batticarne. Cuocete per 35 minuti. Pigiate di nuovo. Lasciate riposare qualche minuto. Sformate. Da accompagnare con un cucchiaio di panna acida o di yogurt bianco con erbette tritate.

DOLCE ALLO SPECCHIO

È un gioco di consistenze il dessert di Philippe Conticini, icona della cucina francese
La sequenza è ben studiata: prima la fragranza della frolla al cacao, poi la morbidezza della ganache ai tre cioccolati. Chiude, infine, la decorazione croccante di mandorle e nocciole caramellate

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

TARTE PRALINATA

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell, food styling Annie Rigg, styling Tabitha Hawkins

Se esistesse una classifica che mette insieme le prelibatezze che ogni goloso dovrebbe assaggiare almeno una volta nella vita, nella top five dovrebbe entrare a buon diritto la crema pralinata: mandorle e nocciole caramellate prima e frullate poi, fino ad ottenere una consistenza setosa e fluida. Basta un cucchiaio di questa meraviglia per rendere irresistibile qualunque mousse, crema, semifreddo. O torta, come quella del maestro Philippe Conticini, uno dei più grandi pasticceri di Francia, con una base di pasta frolla friabile al cacao, farcita con crema al cioccolato.

INGREDIENTI

Per due stampi da 18/20 cm di diametro. Per il pralinato: 300 gr di mandorle con la buccia, 300 gr di nocciole con la buccia, 400 gr di zucchero, 100 gr di acqua. Per la pasta frolla al cacao: 150 gr di burro morbido (tolto dal frigo 2 ore prima), 145 gr di zucchero a velo, 50 gr di mandorle tritate, 60 gr di uova, 2,5 gr di fleur de sel, 270 gr di farina 0, 35 gr di cacao in polvere. Per la ganache montata al pralinato: 220 gr di panna liquida al 35% di grassi (che andrà riscaldata), 2 fogli di gelatina, 100 gr di cioccolato bianco, 110 gr di panna liquida al 35% di grassi (fredda), 110 gr di pasta pralinata. Per la ganache al cioccolato: 290 gr di panna al 35% di grassi riscaldata, 35 gr di burro morbido (tolto dal frigo 2 ore prima dell'utilizzo), 150 gr di cioccolato fondente 72%, 75 gr di cioccolato al latte 45%, 10 gr di miele.

IL MAESTRO

Classe 1963, Philippe Conticini è un'icona della pasticceria francese. A 23 anni apre a Parigi «La Table d'Anvers», una stella Michelin, e poi «La Pâtisserie des Rêves», con diversi punti vendita nel mondo. È autore di una quindicina di libri

PREPARAZIONE

Cominciate dal pralinato. Tostate le mandorle e le nocciole in forno a 150°C per 10 minuti, eliminate le bucce. Scaldate lo zucchero e l'acqua in una casseruola capiente fino a raggiungere i 114°C. Aggiungete le nocciole e le mandorle e mescolatele continuamente con un cucchiaio di legno, tenendo la fiamma per 15-20 minuti. Versate il composto su un foglio di carta forno unto o su un tappetino di silicone e finché è caldo stendetelo bene e lasciatelo raffreddare. Spezzettate il croccante e frullatene la metà in un robot da cucina, tenete da parte l'altra metà per decorare la tarte. Quando la frutta si sarà ridotta in pezzi piccoli accendete alla massima potenza: in circa 10 minuti otterrete una crema. Versate il pralinato in un barattolo e mettetelo in frigorifero. La sera prima preparate la pasta frolla. Lavorate il burro nella ciotola di una planetaria per ammorbidirlo, quindi aggiungete lo zucchero a velo setacciato, poi la polvere di mandorle e le uova. Mescolate il fleur de sel con la farina e il cacao e aggiungeteli al composto. Fermate l'apparecchio quando l'impasto è omogeneo. Formate una palla, avvolgetela in un foglio di pellicola e mettetela in frigo per una notte. Il giorno dopo stendete la pasta con un matterello tra due fogli di carta forno, quindi foderate i due stampi, bucherellatene i fondi con una forchetta e infornate a 155°C per circa 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Per la ganache al pralinato: il giorno prima fate a pezzi il cioccolato bianco e mettetelo in una ciotola. Versate sopra i 220 gr di panna e frullate. Quindi aggiungete la gelatina ammorbidita, seguita dal resto della panna e dal pralinato. Utilizzate un frullatore (anche a immersione) per ottenere un composto molto omogeneo e poi coprite con una pellicola a contatto. Tenete in frigo per una notte. Al momento dell'utilizzo montate la crema con le fruste elettriche fino a ottenere una massa morbida. Per la ganache al cioccolato, scaldate la panna mescolata al miele a 80°C. Tritate i due cioccolati, metteteli in una ciotola e versatevi sopra la panna, poi il burro e frullate bene. Lasciate raffreddare. Per montare la torta, spalmate uno strato sottile di pralinato sul fondo della frolla. Lasciate in frigo per 10 minuti. Versate la ganache al cioccolato raffreddata. Poi mettete 10-15 minuti in freezer. Ora con un sac à poche o con un cucchiaio fate uno strato di ganache montata al pralinato. Riprendete il croccante tenuto da parte, rompetelo in piccoli pezzi e decorate a piacere. Conservate in frigo fino a 10 minuti prima di servire.

I TRUCCHI

Per il caramello, utilizzate una casseruola dal fondo spesso affinché il calore si diffonda in maniera uniforme. Distribuite bene lo zucchero e bagnatelo tutto con l'acqua. Prima di aggiungere la frutta secca evitate di mescolare: meglio inclinare e far roteare la casseruola. Un suggerimento: per rimuovere i resti del caramello secco, mettete il recipiente sotto l'acqua calda. E poi, affinché la pasta frolla diventi friabile, usate una farina debole, con una percentuale di proteine dell'8/9% e una forza inferiore a W170. Infine, il pralinato può essere preparato alcuni giorni prima: conservatelo in frigo dopo averlo chiuso ermeticamente

PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

INGREDIENTI

2 cucchiai di fiocchi di avena, **6** cucchiai di acqua, **2** cucchiai di succo di limone, **4** cucchiai di yogurt di soia bianco, **3** mele, **2** cucchiai di semi di girasole e noci, **2** cucchiai di mandorle sfilettate, **1** cucchiaio di semi di lino, **1 dl** di bevanda di mandorle

BIRCHER MUESLI RIVISITATO

V L F

Alla sera mettete i fiocchi di avena in una ciotola e versatevi i cucchiai di acqua. Contemporaneamente fate gonfiare i semi di lino nella bevanda di mandorle non zuccherata. Fate passare la notte. La mattina successiva riprendete i due contenitori e mescolate in una ciotola ampia i fiocchi di avena e i semi di lino, cui aggiungerete lo yogurt (possibilmente non zuccherato). Tritate le noci e i semi di girasole e uniteli al muesli. Tostate i filetti di mandorle in un padellino, in cui non occorre mettere altri grassi. Sbucciate le mele, grattugiatele con la grattugia che solitamente si usa per le carote, bagnatele con il succo di limone e incorporatele alla preparazione. Dividete il composto in 4 ciotole e cospargetelo con le mandorle tostate e un ciuffo di mele grattugiate. *(al.av.)*

 4 PERSONE

 15 MINUTI

INGREDIENTI

80 g di anacardi, **1** cucchiaio di amasake di riso o di miglio, **100 g** di riso integrale tondo, **150 g** di bevanda di cocco non zuccherata, **1,5 dl** di acqua, **1** baccello di vaniglia, **1** presa di sale marino, **2** prugne, olio extra vergine di oliva

BUDINO DI RISO ALLA VANIGLIA

Mettete in ammollo il riso in acqua fredda per circa 8 ore e in un altro recipiente gli anacardi per 2 ore. Scolate la frutta secca, mettetela in un mixer o un frullatore con un cucchiaio di amasake, 2 cucchiai di acqua fresca e la vaniglia. Mixate fino ad avere una crema liscia e omogenea. Scolate il riso, sciacquatelo, mettetelo in una casseruola con l'acqua, la bevanda di cocco non zuccherata, coprite e cuocete per 40 minuti circa. Se necessario aggiungete altra acqua o bevanda di cocco. Salate, mescolate e versate il riso in 4 stampi individuali leggermente unti d'olio. Lasciate raffreddare molto bene in frigorifero. Quando i budini sono compatti, capovolgeteli sui piatti individuali, nappateli con la crema di anacardi e guarnite con fettine di frutta. Potete sostituire le prugne con un altro frutto a piacere. *(al.av)*

 4 PERSONE

 60 MINUTI

I FERMENTATI PER IL MICROBIOTA

Il più antico? L'idromele. Il più comune? Lo yogurt naturale. E poi la crema amasake, perfetta per dolcificare, e l'aceto umeboshi da usare al posto del sale. Sono i cibi colonizzati da lieviti e batteri «buoni», che mantengono sano l'intestino: ecco una guida al loro utilizzo

di **Anna Villarini**
foto di Laura Spinelli

Le gemme sugli alberi e le giornate più lunghe di marzo mettono di buon umore e fanno venire voglia di mangiare qualche cosa di diverso. Motivo per cui vorrei parlarvi dei cibi fermentati che sono tantissimi, ma se ne conoscono, e usano, pochi. Alcuni fanno parte della tradizione mediterranea, altri arrivano da Paesi lontani. In un mondo globalizzato, perché non sdoganare anche questi? Dopotutto sono salutari. A tal proposito mi preme chiarire che la fermentazione dei cibi nasce dalla necessità di conservarli a lungo. Oggi, in più, sappiamo che molti alimenti fermentati — non tutti — mantengono sano il microbiota intestinale. La più antica bevanda fermentata pare essere l'idromele o miele fermentato in acqua. Le prime testimonianze di raccolta del miele risalgono a dodicimila anni fa circa. Si pensa che il contatto casuale con l'acqua abbia risvegliato i lieviti del miele che, metabolizzando gli zuccheri, si sono poi trasformati in alcoli. Ma a favorire la nostra salute non è la fermentazione alcolica, quanto piuttosto la ricchezza di microrganismi. Quelli che giovano alla flora batterica, o microbiota. Cioè a quell'insieme di batteri che vivono come simbionti nel nostro corpo, per lo più nell'apparato digerente. Quando è «sano» (eubiosi), fornisce sostanze utili alla salute. Quando, d'altra parte, i patogeni prendono il sopravvento (disbiosi) si può andare incontro, per esempio, a stati infiammatori cronici. Mangiare fibre con regolarità permette di nutrire i «microrganismi buoni»; preferire cibi che contengono fermenti vivi aiuta, in più, a rinforzarli e ad aumentarne il numero. Ecco allora che cosa mettere in tavola, attingendo anche alle tradizioni del mondo. Il primo alimento, alla portata di tutti, è lo yogurt. Il più ricco di batteri lattici è quello bianco, naturale, senza frutta né zuccheri aggiunti, e non prossimo alla scadenza. Questo perché la presenza di glucosio e fruttosio non favorisce la crescita dei lattobacilli: quindi più ci si avvicina alla data di scadenza e più ne muoiono. Se bianco naturale non vi piace, aggiungete della frutta fresca al momento del consumo. Lo stesso vale per gli yogurt con bevande vegetali. Alimenti ricchi di fermenti vivi, e fibre, sono anche i crauti che, un po' salati, non vanno mangiati con la carne conservata, cioè i wurstel: ne vanificheremmo le potenzialità. Più ricercato è invece l'Hákarl, piatto a base di carne di squalo fermentato simile, per consistenza, a un formaggio gommoso. Ottimi, poi, sono l'Amasake, riso fermentato dolciastro; la salsa Douchi dalla fermentazione di fagioli neri; il Kisela Repa, cioè «brandelli» di rapa fermentata simili ai crauti. A dimostrazione del fatto che quasi tutti gli ortaggi, tranne le solanacee (pomodori, peperoni, melanzane per citarne alcune), si possono fermentare. Vogliamo più sapore? Al posto del sale possiamo usare l'acidulato di umeboshi, un aceto noto in Giappone ricavato dalle prugne umeboshi e ricco di sali minerali. Altro condimento curioso è il Cahgem Pombla, tipo di curry con semi di soia fermentati, spinaci, senape, aneto, fieno greco e coriandolo. A differenza del mix di spezie a cui somiglia, ha una consistenza cremosa. Altri alimenti che sentiamo nominare spesso sono il tempeh e il miso. Nel mondo però — dal Messico alla Thailandia, dal Giappone alla Cina — ne troviamo di inediti, almeno per noi italiani. Qualche nome: il Dhokla con farina di ceci cotta a vapore e fermentata; l'Ogiri, a base di semi oleosi per consistenza simile al miso o al tofu, ma di origini africane; il norvegese Lutefisk con merluzzo fermentato. Impossibile elencarli tutti, intanto però potete assaggiarne qualcuno.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS - Istituto nazionale dei tumori*

Crediti: food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi. Oggetti: piatti Livellara, Pomax, Asa Selection, Leaves Ceramics, Bormioli Rocco; tessuti La Fabbrica del Lino, C&C Milano

KEFIR: L'ELISIR DI LUNGA VITA (DA FARE IN CASA)

Il kefir è un fermentato che si ottiene da latte, bevande vegetali o acqua. Rispetto allo yogurt che è latte fermentato con *Lactobacillus Bulgaricus* e *Streptococcus Termophilus*, il kefir contiene moltissimi microrganismi qualunque sia la materia prima con cui viene realizzato. Sono stati evidenziati oltre 60 ceppi di batteri e lieviti, variabili da prodotto a prodotto. I grani (concentrato di microrganismi) usati per produrlo anche a casa, derivano dal preparato di partenza e vengono recuperati dopo la fermentazione. La ricchezza di questi invisibili «animaletti» favorisce lo sviluppo di un microbiota sano nell'intestino e a livello di polmoni, pelle, vagina, bocca, mammella. Il kefir ha proprietà antimicrobiche, cicatrizzanti, immunomodulanti, antinfiammatorie e di controllo del colesterolo «cattivo». Infine, che si ottenga da bevande vegetali, latte o acqua, apporta benefici diversi: utile alternare i vari tipi. *(An.Vill.)*

INGREDIENTI

200 g di spaghetti integrali, miso di riso o di orzo, **100 g** di carote, **10 g** di carote viola, **50 g** di scorzonera, **50 g** di pastinaca, **2** fette di zenzero fresco, **1** scalogno, le code di un cipollotto, **8 cm** di alga wakame, sale marino integrale

ZUPPA DI MISO CON SPAGHETTI

Tagliate a dadini tutte le verdure, tritate grossolanamente lo zenzero e lo scalogno. Mettete a bagno l'alga wakame. Quando sarà morbida scolatela, sciacquatela e tagliatela a pezzetti. Unitela in una casseruola con un litro di acqua, lo zenzero, lo scalogno e tutte le verdure. Fate cuocere il tutto per 15 minuti. Mettete un cucchiaio colmo di miso in una ciotola e stemperatelo con un mestolo di brodo di alghe. Una volta che avrete spento il fuoco, riversate il miso nella zuppa. Nel frattempo cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata. Quando saranno cotti, scolateli e divideteli in 4 bowl. Dopo di che versateci sopra la zuppa di miso assieme alle verdure. L'ultimo passaggio è puramente decorativo ma dà il sapore finale: guarnite con il verde del cipollotto affettato finemente e servite. *(al.av.)*

V F

4 PERSONE

30 MINUTI

INGREDIENTI

2 grosse rape bianche fresche (quelle con le foglie), **2** mazzi di rapanelli, sale marino integrale

KISELA REPA

Mondate dal verde e dalla buccia le rape bianche, tagliatele a fette, quindi a julienne. Pesatele e pesate anche il sale corrispondente che deve essere da 15 a 30 g ogni kg di verdura. Mettetele tutto in una ciotola, mescolate con le mani, coprite e lasciate riposare 1 ora mescolando ogni tanto. Nel frattempo eseguite lo stesso procedimento con i rapanelli. Entrambe le verdure emetteranno acqua in abbondanza a causa del sale. Quando sono morbide, trasferitele nei barattoli, comprimetele con dei pesi per far rimanere la verdura sotto il peso del liquido. Trasferite le verdure in frigorifero e lasciatele fermentare per 5 giorni. Servite le rape e i rapanelli scolati dalla loro acqua, accompagnando i vostri piatti preferiti: riso integrale, verdure saltate o una insalata con frutta fresca. *(al.av.)*

V C L

4 PERSONE

75 MINUTI

INGREDIENTI

400 g di crauti rossi in salamoia (freschi o in scatola), **2 dl** di brodo vegetale (preparato con cipolla, carota e sedano), **1** spicchio di aglio, ½ cucchiaino di semi di cumino, **1** mela piccola acidula (granny smith o pink lady), olio extra vergine di oliva

CRAUTI ROSSI IN PADELLA

I crauti, per chi non lo sapesse, sono il contorno tipico della cucina tedesca. Si ottiene dal cavolo cappuccio, di colore verde pallidissimo, quasi bianco, tagliato finemente e sottoposto a fermentazione lattica, che viene attivata in modo naturale ovvero attraverso l'aggiunta di sale da cucina. Se non amate la loro acidità, lavateli rapidamente sotto l'acqua corrente e strizzateli bene prima di cucinarli. Trasferiteli in una padella o un wok, aggiungete 2 dl di brodo vegetale, lo spicchio di aglio schiacciato, un cucchiaio di olio extra vergine e i semi di cumino. Cuocete dolcemente i crauti per 10 minuti. Intanto lavate bene la mela, tagliatela a quarti e quindi a fettine. Unitela ai crauti e continuate la cottura per altri 10 minuti. Serviteli da soli oppure come accompagnamento. *(al.av.)*

V C F

4 PERSONE

25 MINUTI

INGREDIENTI

600 g di tofu compatto, **200 g** di fagioli neri, **1** peperoncino rosso secco, mezzo porro piccolo, **1** spicchio di aglio, **30 g** di zenzero, **4** cucchiai di shoyu, brodo vegetale, sale, **1** cucchiaio di olio di sesamo, **2** cucchiai di evo, **2** cucchiai di salsa doubanjiang, pepe

MAPO TOFU

Lessate i fagioli (ammollati in acqua dalla sera precedente) in acqua per 1 ora e 30 minuti. Quando sono teneri, spegnete, salate l'acqua e lasciate intiepidire. Tagliate a dadi il tofu e sbollentatelo 2 minuti in acqua salata. Scolate e tenete da parte. Portate ad ebollizione 2-3 mestoli di brodo con la salsa di soia. Scolate i fagioli, schiacciateli con la forchetta. Affettate sottile il porro, lo zenzero e l'aglio. Soffriggeteli in padella con 2 cucchiai di evo. Quando profumano, aggiungete i fagioli, fateli insaporire 10 minuti. Versate 2 mestoli di brodo, portate ad ebollizione e unite la salsa doubanjiang. Aggiungete il tofu, lasciate sobbollire 5 minuti, versando altro bordo se la salsa diventa troppo densa. Profumate con l'olio di sesamo, il peperoncino sbriciolato, regolate di sale e di pepe. *(al.av.)*

V F L

4 PERSONE

120 MINUTI

I LIBRI

Il secondo cookbook di Asma Khan, la chef indiana del celebre «Darjeeling Express» di Londra, è una lettera d'amore scritta alla mamma: «È lei l'artefice del mio successo: mi ha insegnato ad usare il cibo come ponte per unire le persone»

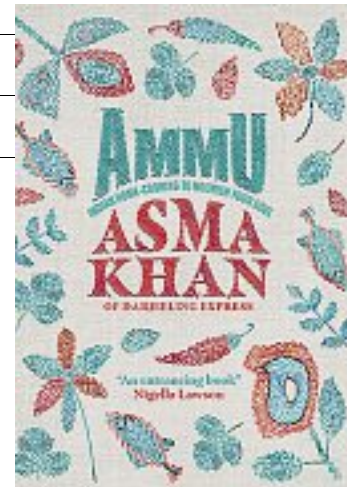
I GAMBERI DI MA

Ma era una persona formidabile. È venuta ad aiutare mia nonna a prendersi cura di mia madre quando è nata. Quando mia madre si è poi sposata, Ma si è trasferita nell'appartamento dei miei genitori ed è diventata parte integrante della nostra famiglia. Noi eravamo la sua famiglia. La chiamavamo tutti Ma, o madre, che può sembrare strano agli estranei che probabilmente la vedevano solo come una normale bambinaia convivente. Questo è il piatto che preparava ogni volta che tornavo a casa dall'Inghilterra. È un piatto semplice, commovente e senza fronzoli, che richiede solo 45 minuti di preparazione. Di solito mangio i gamberi di Ma con del riso bollito semplice.

INGREDIENTI

3 cipolle, **150 ml** di olio evo, **1 cucchiaino** di pasta di zenzero, **mezzo** di pasta d'aglio, **mezzo** di curcuma macinata, **mezzo** di peperoncino in polvere, **mezzo** di cumino macinato, **mezzo** di coriandolo macinato, **2** peperoncini verdi, **1 cucchiaino** di sale, **1,25 kg** di gamberi crudi sgusciati, coriandolo fresco.

PREPARAZIONE

Frullate le cipolle in un robot, scaldate l'olio in una padella a fuoco medio-alto, unite metà della pasta di cipolle e cuocete fino a quando non diventa marrone chiaro. Aggiungete la cipolla restante, zenzero, aglio, curcuma, peperoncini, cumino, coriandolo macinato, sale e 4 cucchiai di acqua. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma, coprite e cuocete a fuoco lento per 15 minuti. Togliete il coperchio, unite i gamberi e cuocete a fuoco medio per 10-15 minuti. Servire con coriandolo fresco.

Asma Khan, *Ammu, Indian home cooking to nourish your soul*, Ebury Press, dal 16 marzo

«HO NUTRITO LA VITA CON LE RICETTE DI AMMU»

di **Isabella Fantigrossi**

È la combinazione di «amma», madre spirituale in Asia del sud, e la parola araba «umm», mamma. «Ammu è una parola comune nelle case musulmane — racconta Asma Khan, la chef di origine indiana del celebre «Darjeeling Express» di Londra, discendente di una famiglia reale di Calcutta, che prima di dedicarsi alla cucina ha conseguito un dottorato di ricerca in diritto costituzionale al King's College. «Io ho sempre chiamato così mia mamma, la figlia di mezzo di cinque ragazze, colei che si è sempre presa cura di tutti. Ha imparato a cucinare da sua nonna. E io da mia mamma: da lei ho ereditato tutte le ricette che conosco, per questo le sono enormemente grata. È stata mia mamma l'artefice del mio successo. Anche perché mi ha mostrato come essere una guida — continua Khan, il cui ristorante è completamente gestito da donne, per lo più immigrate e bisognose di aiuto — e come usare il cibo come ponte per unire le persone». È una dichiarazione d'amore nei confronti della sua «ammu», quella che Asma Khan ha fatto nel suo ultimo libro, tutto dedicato alla cucina di casa. Nato e scritto durante la pandemia. «Ho sempre voluto scrivere del rapporto con mia madre. Ma all'inizio della pandemia, quando così tante madri dei miei amici si stavano ammalando e anche io ho perso membri della mia stessa famiglia, mi sono resa conto che questo libro volevo scriverlo con mia madre in vita, non come memoria. Non la vedevo da due anni. E nel silenzio che mi circondava, ho potuto pensare alla mia infanzia, al cibo che mangiavo e imparavo a cucinare. Era anche la prima volta in molti anni che cucinavo a casa, dato che di solito ero al ristorante e non mangiavo mai con i miei figli». Così Asma Khan ha deciso di condividere tutti i piatti che hanno nutrito fin da piccola la sua vita. Oltre cento ricette di casa, dal chicken biryani ai gamberi di Ma. Un modo per celebrare «una donna fieramente indipendente e in anticipo sui tempi. Le impronte di ammu sono troppo grandi per poterle eguagliare ma provo lo stesso a seguire il suo percorso». Usando il cibo per celebrare la cultura della sua famiglia.

Qui a fianco Asma Khan a Londra con la mamma. A sinistra il piatto (*foto di Laura Edwards tratta dal libro*), sopra Asma Khan ritratta per *Cook* da Pal Hansen

ILLUSTRATO

Felicita Sala, *Un anno a Fleurville*, Rizzoli, 32 pagine, 19 euro, dai 4 anni

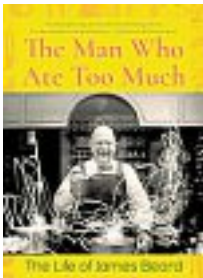
UN ANNO A FLEURVILLE

Un albo illustrato dedicato a tutti i bambini «che hanno passato troppo tempo chiusi in casa». Con 12 ricette «dai balconi, dai tetti e dai giardini», da condividere in famiglia, per provare a passare più tempo in mezzo alla natura. Lo ha realizzato la disegnatrice Felicita Sala, premio Andersen nel 2020 e storica collaboratrice di *Cook*. Un invito ai piccoli lettori a conoscere i vegetali che possono crescere anche in città.

TRADIZIONE

Georgina Hayden, *Nistisima*, Bloomsbury, 304 pagine, 32 euro, dal 31 marzo

MEDITERRANEO VEGANO

Cuoca e food writer inglese di origine greca, Georgina Hayden torna in libreria con un ricettario dedicato alla cucina veg del Mediterraneo e del Medio Oriente. *Nistisima* è il cibo per il digiuno, consumato in Quaresima o in altri momenti di digiuno osservati dagli ortodossi. Ecco allora 120 ricette della tradizione senza carne nè latticini, solo verdure, legumi e cereali.

BIOGRAFIA

John Birdsall, James Beard, *The man who ate too much*, W W Norton & Co Inc, 449 pagine, 18 euro

JAMES BEARD, L'UOMO CHE MANGIÒ TROPPO

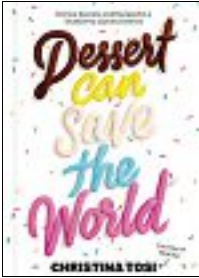
Arriva in edizione tascabile la biografia che John Birdsall ha fatto di James Beard. Il primo ritratto a tutto tondo in 25 anni, capace di raccontare l'uomo oltre il gastronomo. La carriera fallita da attore, la sua omosessualità, la sua ricerca impenitente del piacere trasformata in capacità spettacolare di raccontare il cibo americano nel ventesimo secolo.

SAGGIO

Alberto Capatti, *Piccolo atlante dei cibi perduti*, Slow Food editore, 192 pagine, 16,50 euro

L'ATLANTE DEI SAPORI DIMENTICATI

Bighelloni, broccioli, brustulli, uova di pavoncella. Sembra un antico scioglilingua fatto di parole inventate. Suonano oscuri, sì, ma forse non a tutti. Senz'altro non ad Alberto Capatti, uno dei più noti storici della gastronomia italiana, che nel suo ultimo libro è andato a raccogliere ottanta e più storie di cucina dimenticata: cibi e ricette del Novecento (apparentemente?) scomparsi. Ma che val la pena recuperare. Con l'occhio attento dell'antiquario. Ma anche perché, come dice l'ex rettore dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, oggi presidente della Fondazione Marchesi e membro del comitato direttivo dell'Institut Européen d'Histoire de l'Alimentation, «i cibi dimenticati danno continuità a una storia, lontana e vicina della cucina, e ci permettono di fare luce su un futuro nebbioso». E allora riscopriamo i maccheroni all'inglese (con i riccioli di burro), la sogliola improbabile al ferro da stiro o il cinquecentesco «zuccaro», lo zucchero, che all'epoca non era confinato a ingrediente per i dolci ma compariva su paste, tortelletti e vermicelli. Tutta una sezione è, infine, dedicata alla cucina delle nonne, «che l'editoria ha immaginato come il punto di conversione, di salvaguardia — scrive l'autore — di una cucina di casa italiana, condannata all'oblio». E che oggi ci porta in dono ricette, come la minestra di riso e castagne o i dolcetti di polenta, «inconsuete, non impossibili da ripetere ma uniche nel loro genere, frutto di un'idea di cucina maturata in famiglie che non conosciamo più». (*i.fan.*)

MEMOIR

Christina Tosi, *Dessert can save the world*, Harmony, 240 pagine, 23 euro

SE SONO I DOLCI A SALVARE IL MONDO

La combinazione di zucchero, farina e burro ha qualche magica capacità di riparare la follia della nostra esistenza moderna? Ovviamente no. Un biscotto è solo un biscotto. Ma la gioia che un dolce regala alla vita è comunque impagabile. È lo spirito del memoir Christina Tosi, tra le più celebri pasticcere del mondo, fondatrice di Milk Bar e vincitrice del James Beard Award. Ricette e storie di vita.

POETICO

Ryoko Sekiguchi, *Nagori*, Einaudi, 104 pagine, 15 euro

LA NOSTALGIA DELLE STAGIONI

N*agori* in giapponese è la fine della stagionalità di un frutto, ma anche la nostalgia per una stagione che ci lasciamo a malincuore alle spalle. È da questa parola intraducibile che parte la riflessione di Ryoko Sekiguchi. Dal Giappone alla Francia, passando per l'Italia, una piccola guida letteraria alla scoperta di una visione tutta giapponese della gastronomia (e dell'arte).

VIAGGI

Julie Kleeman, Yeshi Jampa, *Taste Tibet*, Murdoch Books, 256 pagine, 30 euro

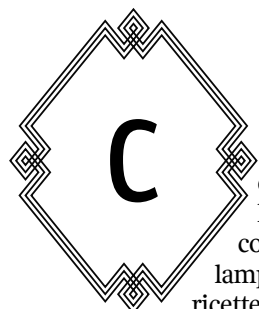
IL GUSTO SEGRETO DELL'HIMALAYA

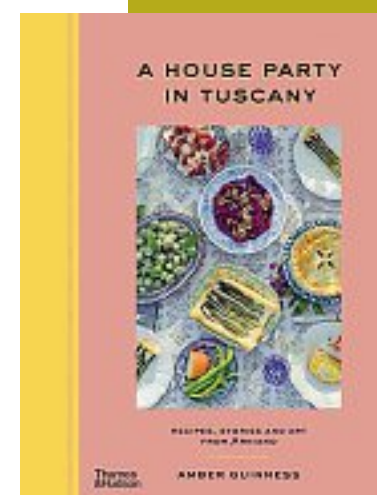
Un ricettario che è come un tuffo caldo e coinvolgente nelle affascinanti tradizioni del Tibet. Da sfogliare per volare con la testa sugli altopiani dell'Himalaya. Dove da ottomila anni si mangia allo stesso modo: cibi semplici, nutrienti, stagionali. Come i momo dumpling, il piatto più celebre del Tibet. Un bellissimo libro della food writer Julie Kleeman e dello chef tibetano Yeshi Jampa, entrambi a Oxford.

• R • D • O •
L E V A N T E
CONEGLIANO
#animaprosecco
tailorbrand.it
MASOTTINA
Wine Spectator
TOP 100
Wines of 2021
• R • D • O •
LEVANTE
Extra Dry
MASOTTINA
masottina.it

Da Londra ad Arniano (Siena), dove la cuoca inglese Amber Guinness cucina per gli ospiti della scuola di pittura aperta nel casale settecentesco di famiglia con l'artista William Roper-Curzon. Storia, nel suo primo ricettario, di come si organizza una festa perfetta e dei 75 piatti che le stanno a cuore

«VI INVITO IN TOSCANA ALLA MIA TAVOLA DELL'ANIMA»

di **Isabella Fantigrossi**, foto di Robyn Lea e Saghar Setareh

Crostini con fave, menta e ricotta. Il roastbeef con la salsa verde. O la tart con crema pasticcera e lamponi. «Mentre sfoglio le ricette e penso al filo conduttore che le lega — racconta Amber Guinness — mi rendo conto che tutte mettono in pratica un principio fondamentale della cucina casalinga italiana. Cioè che la semplicità consente di creare piatti molto gratificanti. Il bello della cucina italiana è che consente di tirare fuori il meglio dagli ingredienti, a volte usando nient'altro che un po' di olio extravergine d'oliva e di sale». Parola di Amber Guinness, cuoca e imprenditrice inglese, classe 1989, padrona di casa della Arniano Painting School, una scuola d'arte amatissima dai turisti inglesi aperta assieme al pittore William Roper-Curzon nel casale settecentesco di Arniano, nella campagna senese. Una casa che, racconta Guinness nel suo ricettario di debutto, ha seguito le vicissitudini della sua famiglia. Il podere fu acquistato negli anni Ottanta dai genitori di Amber, Jasper (figlio dell'erede della birra irlandese Jonathan Guiness), architetto paesaggista, e della moglie Camilla, cuoca e designer. Amber e la sorella Claudia sono cresciute qui, dove regolarmente Camilla si esibiva in cucina per i tantissimi amici che transitavano per il casale. Nel 2004 le ragazze sono tornate nel Regno Unito per seguire l'università (Amber si è laureata in letteratura italiana a Edinburgo) ma nel 2011 il padre Jasper muore all'eta di 57 anni per un tumore. Così Amber decide di trovare un modo per riconnettersi con il papà e la casa della sua infanzia ad Arniano. Ecco allora, nel 2014, l'idea di inaugurare la scuola di pittura assieme al suo migliore amico William. I turisti alloggiano nel casale, seguono i corsi di disegno e assaggiano tutto ciò che Amber prepara per i suoi ospiti. Un po' come faceva la mamma Camilla con gli amici. Piatti, soprattutto, della tradizione toscana di campagna. I 75 ai quali Amber è più affezionata sono entrati nel nuovo ricettario. Assieme alle regole e ai consigli sui menu per organizzare perfette cene numerose. Un vero *house party* toscano.

> **Per portare in tavola il meglio a volte bastano solo sale e olio d'oliva**

Amber Guinness, *A house party in Tuscany*, fotografie di Robyn Lea e Saghar Setareh, Thames & Hudson, dal 24 marzo

LE NUOVE APERTURE

VENEZIA

LORENZO COGO RIPARTE DALLA LAGUNA: «I MIEI MENU DA COLAZIONE A CENA»

Lorenzo Cogo riparte da Venezia. «Oggi punto a una cucina creativa e istintiva, ma capace di mettere a proprio agio e fare stare bene», racconta lo chef. Classe 1986, veneto, Cogo è stato un *enfant prodige* della ristorazione italiana. A soli 25 anni ha conquistato la stella Michelin al ristorante «El Coq» di Vicenza, celebre per un approccio sperimentale basato sui contrasti di sapori. L'ha chiuso del 2020, in piena pandemia, per dedicarsi a consulenze con la sua società Food Color. Adesso, però, ha scelto di tornare sulle scene con il ristorante «Dama», all'interno dell'hotel Ca' Bonfadini, inaugurato nel 2019 nel sestiere di Cannaregio a Venezia, cuore dello storico ghetto ebraico e a pochi passi dalla stazione dei treni. Un elegante palazzo storico che accoglie tra stucchi e affreschi del '500 che raccontano l'opulenza della Serenissima. Da cui, però, il ristorante – aperto a pranzo, cena e persino colazione, con articolati e golosi menu dedicati – si smarca grazie ad un design moderno e tre sharing table, che accolgono i 25 coperti dell'insegna. «I piatti sono studiati per proporre gusti confort con materie prime locali», spiega Cogo. Ma le ricette e gli abbinamenti sorprendono con tecniche e contaminazioni. Qualche esempio? Il carpaccio di ricciola con cavolo viola rafano e acqua di rose. O, il cappelletto con anguilla, foie gras e barbabietola, sintesi di un approccio che riesce a osare pur coccolando il palato.

A sinistra, Lorenzo Cogo, lo chef del nuovo ristorante «Dama» a Venezia, al 461 di Fondamenta Savorgnan. A fianco, uno dei dessert in carta, la namelaka agli agrumi, radicchio e barbabietola

Gabriele Principato

Alessandro Borghese approda nel palazzo del Casinò riadattando il format di Milano, «Il lusso della semplicità»: sala riservata al menu gourmet, bistrot con i piatti intramontabili e quelli locali: «Un ristorante accessibile a tutti, abitanti e turisti»

LA CACIO E PEPE (A VENEZIA)

Si chiamerà «Alessandro Borghese - Il lusso della semplicità» il ristorante che lo chef aprirà a Venezia a fine aprile, nello stesso palazzo che ospita il Casinò: 740 metri quadrati di spazi, 400 interni e 340 di giardino affacciato sul Canal Grande. Orario continuato dalle 10, per una tarda colazione-brunch, e poi pranzo e cena. In tutto i coperti saranno 80, 30 in una sala riservata al menu gourmet

di **Alessandra Dal Monte**

Tutto è cominciato con una cena. Di beneficenza: «Dopo l'acqua alta del novembre 2019 il sindaco di Venezia Luigi Brugnaro, che è un mio amico, mi ha chiesto di cucinare per una raccolta fondi di Confindustria. Quella sera ho scoperto che il Comune aveva lanciato un avviso esplorativo per affittare parte del palazzo del Casinò a un'attività di ristorazione: ho subito inviato una manifestazione di interesse, e il progetto è stato scelto». Così, due anni e una pandemia dopo, ecco Alessandro Borghese approdare in laguna, nei 740 metri quadrati — 400 interni e 340 di giardino affacciato sul Canal Grande — di Palazzo Ca' Vendramin Calergi, l'edificio cinquecentesco che ospita la Casa da gioco più antica al mondo (anno di fondazione 1638). «Visto il Covid avremmo potuto rinunciare — spiega Borghese —. Ma ci abbiamo creduto. E ora inaugurare, a fine aprile, un ristorante a Venezia mi emoziona molto: per me è una città speciale, oltre che il luogo in cui scappo con mia moglie per una fuga romantica». Il format sarà quello di Milano, anche nel nome — «Alessandro Borghese - Il lusso della semplicità» — ma riadattato: «Apertura dalle 10 con tarda colazione-brunch, pranzo e cena. Sala da 30 posti per il menu gourmet, bistrot da 50 coperti con i miei classici, dalla cacio e pepe all'agnello alla torba. Poi nuovi piatti che omaggiano il territorio, anche dell'entroterra: sarde in saor, bigoli all'anatra, risotto di Gò... Giocherò con i sapori come piace fare a me: cicchetti veneziani con influenze romane e partenopee. Qui sono arrivati ingredienti da tutto il mondo, un cuoco può spaziare. Per gli interni, che hanno molti vincoli, mi sono ispirato alle tinte del Canaletto». Il target? «La città vive di ristorazione stellata o d'albergo e di proposte turistiche: io voglio rivolgermi a tutti, in modo accessibile».

L'esterno del nuovo ristorante a palazzo Ca' Vendramin Calergi, Cannaregio 2040, Venezia

MILANO/1

LA MANTIA AL MERCATO CENTRALE

La data da segnare è il 31 marzo: al primo piano del Mercato Centrale si sentirà profumo di arancine, pasta alla Norma, caponata, cous cous, cassata e via dicendo. Tutti i cavalli di battaglia di Filippo La Mantia, il cuoco palermitano che era diventato un punto di riferimento per il brunch siciliano nel suo locale di piazza Risorgimento, e che poi aveva dovuto chiudere i battenti a causa del Covid. Dopo un anno e poco più eccolo riapparire con una versione «bonsai», come la definisce lui, del vecchio ristorante: 140 metri quadri, 80 coperti, un pianoforte e la mano da interior designer di Piero Lissoni. Che cosa si mangerà? A pranzo torna il buffet del vecchio brunch, a cena una carta semplificata con i grandi classici. A breve aprirà, al piano terra, anche un corner per arancine e cannoli da asporto, pensato per chi deve prendere il treno al volo.

A.D.M

«Filippo La Mantia», Mercato Centrale, via Sammartini 2, 20125 Milano

MILANO/2

VARESE E LE RAGAZZE DI «IO SONO VIVA»

Dolci, gelati e tanta speranza. Il format «Io sono Viva», pasticceria-gelateria che dà lavoro a donne vittime di violenza domestica in collaborazione con CadMi, la Casa di accoglienza delle donne maltrattate di Milano, raddoppia con una seconda apertura. Dopo il mercato comunale di Isola, in piazzale Lagosta, i celebri maritozzi della chef stellata Viviana Varese e delle sue apprendiste pasticcere approdano anche in via Nino Bixio 10, ingresso da via Kramer 35. Un po' più grande dell'altro, questo secondo «Io sono Viva» ha qualche posto a sedere e anche una macchina a cialde per farsi il caffè, fornita da Nespresso. La vetrina promette benissimo: gelato, sorbetti e granite, monoporzioni, brioche col tuppo, croissant e torte. Anche qui, come in Isola, per ogni chilo di gelato venduto 1 euro va a CadMi. E Nespresso dona anche 1 euro ogni 10 caffè.

A.D.M.

«Io sono Viva», piazzale Lagosta e via Kramer 35, Milano

La formula? Grandi ricette italiane in carta, dalle tagliatelle ai tortellini alla crema di Parmigiano. E prezzi sostenibili

PERBELLINI E L'OSTERIA IN DIFESA DEI CLASSICI

Una vera osteria con in carta i grandi piatti della tradizione. Tagliatella alla bolognese, tortellini alla crema di Parmigiano, passatelli in brodo. Ha debuttato a Verona il decimo indirizzo dello chef Giancarlo Perbellini, alla guida di una galassia che oltre alla «Casa» due stelle Michelin, comprende insegne a Milano e in Sicilia. «Mondo d'Oro» – 28 coperti, aperto a pranzo e cena – però è diverso dagli altri locali del cuoco scaligero. Propone una cucina tradizionale pura, senza rivisitazioni gourmet. In carta vi sono 12 piatti della memoria, realizzati con materie prime d'eccellenza del territorio e cura da fine dining, con cui il cliente può comporre un menu da 2 o 3 portate più il dessert, spendendo 29 o 38 euro. Proposte come pane cipolla e sgombro o le uova strapazzate col pomodoro tracciano così un percorso cultural-gastronomico con un ottimo rapporto qualità-prezzo. «Il mio obiettivo — racconta Perbellini che firma l'offerta insieme al cuoco e socio Federico Zonta — è quello di raccontare piatti regionali che si sono un po' persi e che vale la pena riproporre. Specie in un momento in cui le persone hanno voglia di riscoprire tradizioni e ricordi che fanno stare bene di fronte a una realtà sempre più complessa». Un lavoro sulla memoria che lo chef scaligero sta affrontando con successo anche a «Casa Perbellini», dove ha da poco introdotto un menu dedicato ai grandi classici dell'alta cucina italiana e mondiale.

G. Princ.

Giancarlo Perbellini, patron dell'«Osteria Mondo d'Oro» e Federico Zonta, via Mondo d'Oro 4, Verona

Riaccende le luci il ristorante di Bastianich a Cividale. E, accanto, lo spaccio (con cucina) dei vini di famiglia

TAVERNA E BISTROT, TORNA «ORSONE»

Michele Simcic, Joe Bastianich e Luca Belardinelli all'«Orsone», via Darnazzacco, 63, Cividale (Udine)

«Questo posto è casa mia, un pezzo di cuore, lasciarlo vuoto mi sembrava triste». Dopo quasi tre anni con le saracinesche abbassate Joe Bastianich ha trovato la giusta formula per dare nuova vita a «Orsone», il ristorante dell'azienda agricola di famiglia, a Cividale del Friuli, chiuso già prima della pandemia. «Di recente ho fatto un incontro fortunato: due ragazzi che, dopo aver lavorato alla "Subida" (l'insegna stellata della zona, *ndr*), avevano voglia di lanciarsi in una sfida tutta loro». Si tratta dello chef Luca Belardinelli, classe 1996, e dell'esperto di ospitalità Michele Simcic, classe 1984, che hanno deciso di prendere in gestione il locale lavorando a stretto contatto con i titolari per la messa a punto del menu e del concept. Il nuovo «Orsone», già aperto in questi giorni un po' in sordina, ha una doppia anima: «In parte è una taverna all'americana, con hamburger e bistecche in abbinamento ai nostri vini — spiega Bastianich —. E in parte è un ristorante con una cucina innovativa e circolare, molto attenta a non sprecare. Tre i menu degustazione: territorio, vegetariano e pesce d'acqua dolce». Tra qualche mese saranno disponibili anche le stanze, per un'ospitalità a tutto tondo. «Il locale — conclude Bastianich — è già operativo, anche se non c'è ancora stata una vera inaugurazione: appena torno in Italia la facciamo, sarà un'occasione per raccogliere fondi per i profughi ucraini».

A.D.M.

L'ARCHITETTO IN CUCINA & STANZE

I DETTAGLI

Le piastrelle diamantate regalano una superficie riflettente alla cucina. La nicchia è attrezzata con tre mensole. Nel suo vano entra il piano della cucina in marmo di Carrara così da aumentare lo spazio d'appoggio

Una parete a riquadri in tutte le tonalità dell'acqua e un'altra tinteggiata per intero
I trucchi per valorizzare un ambiente buio: puntare tutto su luce e freschezza

QUATTRO SFUMATURE DI VERDE

di **Clara Bona**
foto di Giulio Oriani e Beatrice Vergani

Colori chiari e leggeri, una parete declinata in tutte le tonalità del verde acqua e un'altra dipinta di un verde intenso che incornicia una finestra affacciata su un bel giardino. Eccoci in una cucina in cui si respira aria di primavera tutto l'anno. Prima della ristrutturazione era un ambiente buio e poco valorizzato: il nuovo intervento ha puntato tutto sulla luce e sulla sensazione di freschezza. Per amplificare la luce naturale le ante dei mobili sono state laccate con una finitura bianco lucido molto riflettente. E la parete dietro ai fuochi e al lavabo è stata rivestita con piastrelle bianche diamantate, posate fino alla quota della cappa: oltra a proteggere il backsplash, aggiungono lucentezza. Per delimitare la fine della piastrellatura una sottile riga dipinta a mano in smalto color ruggine, a contrasto con il grigio perla della parete. Il lavandino a doppia vasca è posizionato davanti a una nicchia ad arco attrezzata con mensole, utilissime per esporre tazze, teiere, barattoli. L'illuminazione del piano è risolta con due semplici lampadine che scendono dal soffitto con un cavo bianco di silicone: sono prodotte da Muuto, marchio nordico specializzato in oggetti dal design essenziale. Il lampadario con cristalli stile retrò crea invece un elemento di rottura nella zona pranzo, arredata con il classico tavolo tondo di Saarinen, due sedie di Hay bianche e una panca lungo la parete. Infine, non si può non notare la lunga stuoia a righe multicolor davanti alla zona operativa: una soluzione pratica e allo stesso tempo decorativa. Ma il vero colpo di scena di questa cucina è la parete di fondo, dipinta con quattro grandi riquadri nei toni del verde: una soluzione scenografica che crea una quinta d'effetto nella zona più buia della cucina. L'idea è nata dalle campionature di colori fatte sul muro prima di scegliere la tonalità: tutte le tinte erano bellissime, e si è deciso di non rinunciare a nulla...

Saper mettere in fila le cose, piegarle nel modo giusto e disporle con semplicità aiuta anche a calmare l'anima
I consigli per organizzare cassetti e scaffali

RIORDINARE GLI SPAZI E LA MENTE

Testo e foto di **Irene Berni**

Non sono ordinata di natura e per un lungo periodo mi sono nascosta dietro al fatto che il disordine fosse indispensabile per la mia creatività. Sebbene non possa ancora considerami una persona precisa, ho scoperto che, quando tutto sembra sottosopra, trovo un gran conforto nell'organizzazione. Un armadio di biancheria ordinato può aiutare molto a calmare il mio stato d'animo: saper mettere in fila le cose, piegarle nel modo giusto, organizzarle con semplicità gioca un ruolo fondamentale nel modo in cui percepisco la mia vita. In fin dei conti un cassetto è uno dei pochi caos che posso facilmente controllare. Così, quando ho un progetto che temo di non riuscire a realizzare e ho bisogno di far chiarezza fuori e dentro, mi ritrovo alle prese con gli scaffali di un armadio, a piegare biancheria come fosse un origami. Ho smesso di guardare con ammirazione le immagini di Pinterest pensando che quei cassetti vendessero un'idea di perfezione non attuabile nella vita reale. Piuttosto dedico una piccola parte della mia giornata a tenere ordinato un nuovo spazio sistemandolo nel modo più chiaro possibile, senza aspettare i cambi di stagione. Riordinare aiuta anche a conoscere se stessi. Ho trovato piccoli stratagemmi che intensificano la mia impressione di ordine. Ad esempio, metto oggetti di natura simile vicini, cerco di lasciare una parte degli interni vuota e le superfici dei mobili libere concedendomi giusto un piattino per la bigiotteria del giorno o un piccolo elemento decorativo. La causa principale del mio disordine derivava dal possedere troppe cose e dal non sapere dove metterle. Selezionandole e piegandole nel modo corretto ho creato spazio libero che non ho intenzione di riempire: adesso ogni volta che apro i miei cassetti ho la percezione chiara di ciò che possiedo e ne sono grata. Questo mi dà gioia e catalizza la mia voglia di fare e creare.

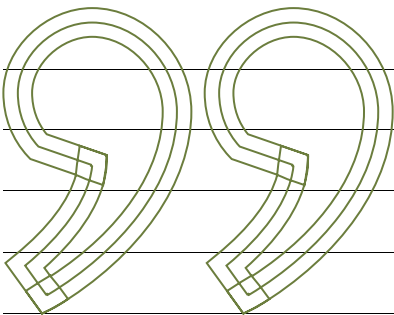
CESTI E BUSTE

Buste sottovuoto, organizzatori in cotone, cesti e contenitori salvaspazio sono complementi utili per i cassetti della biancheria di piccole dimensioni

METODO

Seguo il metodo Marie Kondo: piego i bordi dei capi verso il centro, poi piego ancora il rettangolo in due o tre sezioni per farlo «stare in piedi»

PROFUMI

È essenziale profumare i cassetti con sacchetti di erbe: lavanda, scorza di arancia e chiodi di garofano, riso imbevuto di oli essenziali o tavolette di cera profumata

Alzatine che si trasformano in centrotavola, vassoi in ferro dipinti a mano e tovaglie con i colori tenui della natura che si risveglia
I migliori utensili per la casa e la cucina

a cura di **Isabella Fantigrossi**

ANNI CINQUANTA

Si chiama Penelope la collezione di oggetti per la tavola di Sambonet — l'azienda piemontese di posate e articoli per la tavola e la casa fondata nel 1856 — che riscopre la grazia del design degli anni Cinquanta. Ne fa parte l'alzatina per piccoli dolci in acciaio inox, con i piattini pensati apposta per presentare macarons, pasticcini e appetizer. E, in cima, una sfera gioiello, simbolo della collezione, in resina nobile. Tante le combinazioni possibili: la finitura Gold con sfera rosso carnelia, la Rum con decoro rosa, la Mirror steel con sfera verde amazzonite e la Silverplated steel con decoro nero ossidiana (*Sambonet.com*).

PATCHWORK (IN LINO) DI PRIMAVERA

Allegra Marchiorello e Valeria Piovesana Thompson si sono conosciute più di venti anni fa a Strasburgo mentre entrambe studiavano giurisprudenza. Ma è solo nel 2012, dopo aver avviato entrambe le proprie carriere, che decino di cambiare vita. Così nasce Once Milano, il loro marchio dedicato alla moderna interpretazione del lino più tradizionale: contemporanea, lussuosa ma discreta. Ecco allora tutti i pezzi per la casa creati da Marchiorello, direttrice creativa, e Piovesana Thompson, ceo dell'azienda. Dalle lenzuola agli asciugamani alle tovaglie. Come quelle della collezione Patchwork. In lino italiano fatto a mano da artigiani veneti, gioca con i colori (rosa, bianco e senape oppure azzurro polvere, bianco e blu) e il motivo grafico per regalare un tocco modernista a qualunque tavola (*Oncemilano.com*).

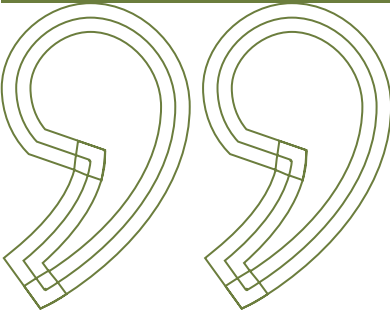
COLORI D'ORIENTE

Sono tutti realizzati in ferro resistente, e coloratissimo, i vassoi di Les Ottomans dipinti a mano con i motivi della natura d'Oriente. Come l'ananas su sfondo arancio o la palma sul turchese. È lo stile di Bertrando Di Renzo, l'imprenditore italiano innamorato della Turchia e fondatore del marchio di home collection che ha fatto del legame tra gusto ottomano e stile italiano la sua peculiarità. Piatti, cuscini, tovaglie, vassoi, sottopiatti, tappeti. Tutto è realizzato artigianalmente in tinte decise, materiali preziosi e linee che colpiscono (*Les-ottomans.com*).

TUTTOFARE

C'è la ciotola in acciaio inox attrezzata con la frusta a filo, quella piatta antiaderente e il gancio impastatore. Ma anche l'accessorio per formare i biscotti, il tritacarne in metallo, la grattugia a tamburo con tre lame per le verdure e, infine, il frullatore con il boccale in vetro sospeso. È un'alleata robusta e affidabile l'impastatrice planetaria della linea President di Tescoma, l'azienda bresciana leader negli utensili da cucina. Super completa grazie ai suoi accessori, le sei velocità di lavoro e anche la funzione Pulse, quella che consente al robot da cucina di lavorare in autonomia alla velocità ideale (*Tescoma.it*).

LE CASSETTE IN LEGNO

Poche cose riescono a essere versatili e affascinanti come le vecchie casse in legno. Se ne trovano delle più svariate dimensioni, con marchi e scritte impressi sui lati, memoria di quando per i trasporti (in particolare di vino e distillati, ma anche di altri alimenti, dalle uova al cioccolato) si usavano contenitori robusti e durevoli. Ottimi elementi di arredo, si adattano anche ad ambienti molto moderni e si prestano agli usi più svariati: supporti, contenitori, porta vasi, appese al muro. «Al momento dell'acquisto bisogna verificare soprattutto che la struttura sia stabile — spiega Fabio Martelli, titolare di uno spazio vintage a Cormano, Milano, su Instagram: *vecchioretrobottega* —. Meglio poi che le scritte non siano mai state ridisegnate o ritoccate: preferire le eventuali imperfezioni dell'originale, anche del legno. Attenzione invece ai tarli. In ogni caso, un trattamento antitarlo è sempre meglio farlo. Per ravvivare legno e colori, si possono usare oli naturali o cera d'api, che non alterano l'originalità. Mentre sarebbe meglio evitare gli impregnanti. Anche se si pensa di utilizzarle in cucina, sconsiglierei di rivestirle con carta o altro. Piuttosto usare dell'olio di lino cotto per rendere il legno impermeabile e facile da pulire mantenendo il sapore antico dell'oggetto». Infine, attenzione alle imitazioni recenti, vendute spesso, anche nei negozi di arredi, a prezzi più alti delle originali.

Dopo Sostain, la rete che unisce undici produttori dell'isola per una viticoltura a impatto minimo, Alberto Tasca lancia le visite «immersive» in cantina: passeggiate nei boschi e cibo iper locale. E al Vinitaly presenterà il suo ultimo vino, il Frappato

LA NUOVA ECOLOGIA SICILIANA

Alberto Tasca, 50 anni, amministratore delegato di Tasca D'Almerita, 600 ettari di vigne e cinque tenute in Sicilia

di **Alessandra Dal Monte**

Mentre racconta gli sviluppi di Sostain, il programma di viticoltura sostenibile da lui fondato che ora coinvolge 11 cantine siciliane (altre 30 sono in via di certificazione), Alberto Tasca, 50 anni, amministratore delegato del gruppo Tasca D'Almerita — 600 ettari di vigne e cinque tenute nell'isola — non nasconde la preoccupazione: «La guerra in Ucraina è una tragedia, ci riporta alla preistoria. Dopo la pandemia saremmo dovuti andare verso un altro modello e invece siamo ripiombati indietro: sono molto turbato. Credo che a questo punto sostenibilità debba significare responsabilità: dobbiamo trovare il modo di creare un sistema in equilibrio, in cui nessuno prevalga su nessuno». Nella geopolitica così come in altri campi. Sono pensieri che Tasca stava già facendo «pre-guerra», e che ora diventano forse ancora più urgenti, anche se in proporzione al conflitto tutto sembra piccolo, e lontano. Ma il concetto di sostenibilità come «dovere dell'uomo» è il cardine del suo ragionamento: «Siamo noi i predatori all'apice della catena alimentare — dice — perciò abbiamo noi la responsabilità di occuparci delle relazioni che ci legano alle altre forme di vita e all'ambiente. Serve un nuovo "umanesimo ecologico" in cui la sostenibilità sia un valore fondante, un metodo multidisciplinare, un modo di vivere». In quest'ottica anche l'enoturismo può cambiare: «A Piano Dario, sull'Etna, aprirà in primavera la nuova area accoglienza ristrutturata della tenuta Tascante. Qui faremo degustazioni immersive, con passeggiate in vigna e nei boschi di castagno, raccolta di erbe spontanee... L'idea è creare, attraverso il vino, una cultura del luogo, ed estendere il progetto a tutte le nostre cantine». Gli ospiti potranno anche assaggiare i piatti dello chef Gabriele Camiolo, già patron della cucina alla tenuta Capofaro, che per il Tascante sta studiando un menu iper-locale, sia negli ingredienti che nell'esecuzione. Poi: al Vinitaly l'azienda presenterà un nuovo vino, il Frappato. «Quando siamo arrivati a Regaleali c'era qualche traccia di queste vigne autoctone. Abbiamo ripiantato tutto e ora siamo pronti: è un'uva a bacca rossa abituata a climi caldi e aridi, ma in grado di esprimere una gradazione alcolica non troppo alta e ottimi profumi». Tra i progetti del 2022 c'è anche quello di aprire dei locali nel palermitano, «ospitalità e food, aperitivi e vino... ci stiamo lavorando». Uscire dalla Sicilia? «Mi piacerebbe — ammette Tasca —. Soprattutto per andare nel Mediterraneo, da Cipro alla Grecia. Un bacino interessantissimo, però per il momento mi limiterò a organizzare qualche degustazione delle bottiglie greche che ho in cantina». Sorride. E poi si rabbuia. Fuori c'è sempre la guerra.

DA TRE GENERAZIONI

La Hechicera, l'incantatrice in spagnolo, è il ron colombiano più premiato al mondo. Viene prodotto da tre generazioni dalla famiglia Santana con il metodo Solera e la maturazione in ex botti di bourbon

UN CLASSICO RINNOVATO

Don Papa, l'originale Single Island Rum dalle Filippine, distribuito in Italia da Rinaldi 1957, cambia ricetta e grazie all'invecchiamento in ex botti di Rioja prende un gusto più secco e aromatico. Il consiglio? Degustarlo liscio

PRIMO

Prodotto da puro succo di canna da zucchero siciliana, Avola Rum è nato da un'idea dell'imprenditore Corrado Bellia, che ha recuperato una antica produzione locale iniziata durante la dominazione spagnola dell'Isola e durata fino all'800

illustrazioni di **Felicita Sala**

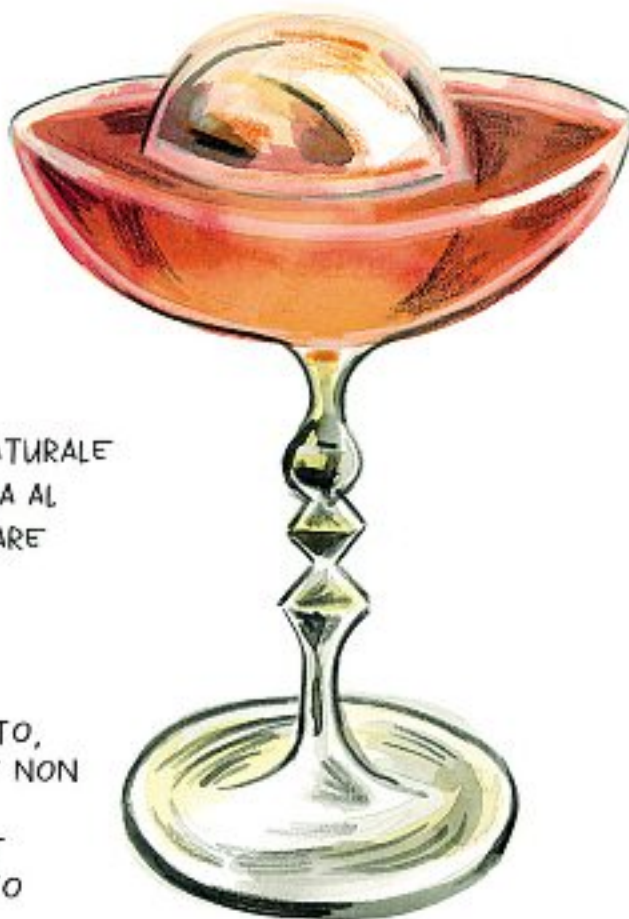
Flum e Piligrin, due perle delle Alpi Carniche Nate in una zona del Friuli fredda ma molto ricca di biodiversità. Che oggi viene riscoperta

ALTA GRAVE

di **Luciano Ferraro**

«Qui si gela, non ho mai sentito così tanto freddo, i venti spazzano via tutto». Albino Armani, il produttore che presiede il grande Consorzio che ha riunito i produttori di Pinot grigio delle Venezie, di freddo se ne intende. Viene dal Trentino, la sua famiglia è originaria del Monte Baldo e della Val di Gresta, i suoi antenati hanno iniziato a produrre vino 400 anni fa nella Vallagarina. Ma quando è arrivato nella Alta Grave, la zona Nord delle Grave del Friuli, ha scoperto una zona anche climaticamente diversa. L'avventura friulana del produttore che nel Nordest può contare ora su 300 ettari di terreno è iniziata 20 anni fa a Sequals, ai piedi delle Alpi Carniche. Ed ora è pronto con una nuova linea di vini, da vitigni autoctoni, che accende i riflettori su questo territorio quasi sconosciuto dal punto di vista enologico. «Le Grave — dice — sono una zona meno raccontata, rispetto ad esempio al Collio friulano. Soffriamo la mancanza di una rappresentazione che invece sarebbe indispensabile per sostenerla. Qui siamo allo stesso parallelo di Bolzano, i vigneti crescono attorno ai 300 metri di altitudine. C'è una ricchezza inespressa quanto a biodiversità e il ritorno agli autoctoni lo sta dimostrando». Le aziende che puntano sull'Alta Grave sono poche, oltre ad Armani ci credono Fernanda Cappello e Fantinel. Al suo arrivo a Sequals, Armani trovò solo terreni incolti: «Era una zona così povera enologicamente che ci voleva una buona dose di pazzia per piantare viti tra i sassi». All'inizio si è puntato sui vitigni internazionali, al traino di quelli scelti nelle Grave più a Sud, «poi abbiamo capito le potenzialità immense e inesplorate di questo angolo di Friuli». Il metodo è stato quello già sperimentato con l'uva Casetta, «Foja tonda» in dialetto, conosciuta tra Verona e Trento negli anni Sessanta e poi abbandonata. Armani l'ha fatta tornare in auge grazie a una severa selezione tra centinaia di biotipi, mettendo a punto una varietà «ripulita» da virosi e microplasmosi. Così è stato fatto nelle Grave, nel podere Terre di Plovia di Valeriano, dove Armani ha puntato su tre vitigni: Sciaglin, Ucelut e Piculit-neri, varietà antiche e fragili che rappresentano la volontà di evitare la massificazione in un territorio dominato da Prosecco e Pinot grigio, e di rappresentare al meglio il territorio. Il risultato sono due vini: il Flum 2020 (Sciaglin, Friulano e Chardonnay), balsamico e montano; e il Piligrin 2019 (Merlot e Piculit-neri), carattere deciso stemperato dal Merlot. Due perle alpine.

Un Americano con la saba e, a piacere, una spuma di Parmigiano Reggiano: è il drink-tributo all'Emilia (e a Bottura) del bartender Cavagna

FUSETTI AL MASSIMO

di **Marco Cremonesi**

A voler guardare è un Milano Torino, il patriarca dei grandi drink italiani, il pilastro di tutto ciò che sarebbe arrivato dopo, dall'Americano al Negroni. Ad essere estrosi — e Fabio Benjamin Cavagna lo è — si può trasformare proprio in un Americano dandogli un po' di gas. Macché il seltz: una spuma di Parmigiano Reggiano (come optional). D'altronde, qui si mescolano le carte in tavola: è un drink nato a Milano da un bartender bresciano che voleva offrire il suo tributo alla grande tradizione emiliana e al suo evangelista, Massimo Bottura. Con ordine. Cavagna è il capo bartender del 1930, lo speakeasy milanese che nel 2019 è entrato nei 50 best bar del pianeta: oggi è al posto n°20. Almeno di fama, tutti lo conoscono, ma l'indirizzo resta segreto. E così deve essere: è uno speakeasy, un bar nascosto che evoca gli anni del Proibizionismo. Fabio Benjamin aveva un'ambizione: «Da bresciano, la cucina lombarda per me è sempre al primo posto, ma l'Emilia ha dato talmente tanto alla tradizione italiana che volevo renderle omaggio. E Bottura... beh, è Bottura. Lui se l'è reinventata». In sé, il drink è semplice. In un mixing glass, o nel bicchierone che si preferisce, si mette il ghiaccio e si aggiungono: 50 ml di Bitter Fusetti, 20 ml di vermouth rosso alle fragole, 10 ml di riduzione di aceto balsamico e di lamponi, 5 ml di saba. Si mescola bene, e poi si scola in una coppa (o anche un Old fashioned) con del ghiaccio. Insomma, il lavoro è tutto nella pre produzione. Gli ingredienti. Il Bitter Fusetti è già pronto: è il bitter lanciato da Flavio Angiolillo, colui che, insieme a Marco Russo, si è inventato il 1930. Inizia il lavoro: il vermouth alle fragole si prepara macerando nel vermouth rosso 175 gr di fragole tagliate in quattro per ogni litro. Si lascia il tutto a riposo per un giorno, poi si filtra meticolosamente. Anche la riduzione di aceti non è poi impervia: in una padella si mettono 4 parti di aceto balsamico, una parte di aceto di lamponi, una parte di Stevia. Si scalda a calore moderato fino a quando il liquido si è ridotto di un quarto. Non ci vuole molto. La Stevia al posto dello zucchero non si deve al fatto non disprezzabile di avere zero calorie: l'importante è che doni al liquido quella sua particolare tessitura. Ultimo ingrediente è la saba. Un po' dimenticata, è originaria dell'Emilia ma usata anche altrove con nomi diversi: in Puglia, vincotto. Si tratta appunto di mosto cotto, usato per dolci e granite, e si trova su internet. Ma a questo punto, abbiamo tutto: si mescoli!

Suolo roccioso ma drenante. Vento, luce e altitudine. Sul cocuzzolo del Chianti Classico, l'azienda di vini Santa Margherita ha investito in pazienza e buona agricoltura. Così, oggi, la tenuta toscana della famiglia Marzotto è certificata bio in tutte le referenze. Ed è pronta la nuova Gran Selezione: «Vigna Grospoli 2018»

LAMOLE, IL POTERE (VIBRANTE) DEL TERRITORIO

di **Alessandra Dal Monte**

Le «lame» che danno il nome al borgo di Lamole sono gradoni di roccia ricchi di sostanze minerali. Un mix di arenaria, galestro e alberese che costringe le radici delle vigne a incunearsi fin da subito in profondità, in cerca di acqua e nutrienti. Questa discesa verticale la si ritrova, poi, anche nel vino: complesso, elegante, balsamico. In una parola, vibrante. Fino a trent'anni fa quasi nessuno credeva in questo minuscolo paesino sul cucuzzolo del Chianti Classico: vigneti tra i 400 e i 700 metri d'altitudine, un terreno sì drenante ma anche duro, una specie di «isola pietrosa» in mezzo all'argilla del resto della denominazione. Nel tempo una decina di produttori ha scommesso su questo posto speciale. Tra cui Santa Margherita Gruppo Vinicolo, l'azienda della famiglia Marzotto che nel 1993 ha acquisito una tenuta, «Lamole di Lamole».

Abbiamo rivisto design, nomi di bottiglie, e aperto un ristorante gourmet, «Vitique»

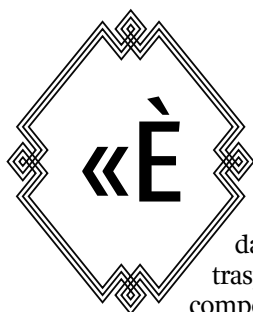
«L'idea, qui — racconta il presidente Gaetano Marzotto — è sempre stata quella di investire sulla qualità. Mio zio Paolo propose a me e ai miei fratelli questo progetto quando non c'era niente: le vigne erano distrutte e non esisteva una vera e propria produzione di vino. Era rimasto affascinato dal territorio, così come noi quando lo abbiamo visto: è un luogo magico. Abbiamo accettato la sfida, sapendo che sarebbe stato un progetto a lunghissimo ritorno. Ecco, a distanza di trent'anni stiamo raccogliendo grandi risultati». Prima di tutto, sul fronte della sostenibilità: la riconversione a biologico dei terreni, avviata nel 2005, ha portato ad avere, da quest'anno, la certificazione bio ministeriale per tutte le referenze (sei, più il Vin Santo). «Ma le buone pratiche messe in campo negli anni vanno ben oltre: abbiamo fatto in modo di custodire il territorio — spiega Andrea Daldin, enologo della cantina dal 1993 —. Nei 40 ettari della tenuta abbiamo ricostruito i vecchi terrazzamenti, eliminato completamente i prodotti di sintesi e ricreato la biodiversità del paesaggio». Le uve sono trattate con olio di arancio, alghe, propoli e aloe per evitare i funghi. Il compost organico — fatto con i raspi, fermentati per due anni — viene usato per fertilizzare al posto dei preparati chimici. Le ore di lavoro manuale nel vigneto sono aumentate. E ora si investe sull'agricoltura di precisione. L'obiettivo? «Rendere le viti capaci di affrontare, senza aiuti esterni, sia le malattie che il clima. E avere un vino che rappresenti al cento per cento il territorio». Come l'ultimo nato, il Chianti Classico Docg Gran Selezione «Vigna Grospoli» 2018, appena presentato e già premiato dalle guide: uve Sangiovese coltivate tra i 540 e i 580 metri di altitudine in un singolo vigneto, un *cru* d'altura esposto alla luce e al vento. Il vino, affinato per tre anni (due in legno e uno in vetro), ha freschezza e struttura, mineralità e potenza. «Ricorda le rocce, il bosco, i frutti di rovo — spiega Daldin —. La quintessenza di Lamole». Inoltre, tutte le etichette sono state rinnovate, sia nella grafica sia nel naming: «Una scelta strategica per rendere sempre più riconoscibile la cantina», spiega l'ad Beniamino Garofalo. Poco distante, a Greve in Chianti, il gruppo ha aperto anche «Vitique», ristorante di fine dining in un territorio di cucina casereccia, con ai fornelli lo chef Antonio Guerra. Un'altra scommessa da vincere.

CHI SONO

In senso orario: il paesaggio di Lamole; i proprietari di Santa Margherita Gruppo Vinicolo, Nicolò, Stefano, Gaetano e Luca Marzotto; l'enologo della cantina «Lamole di Lamole» Andrea Daldin; il Chianti Classico Docg Gran Selezione «Vigna Grospoli», del quale è appena uscita la prima annata, 2018

Coloratissimo e facile da preparare, è la ricetta in cui è specializzato «Bowl!», il locale di Genova votato come il migliore del Paese dai Best Restaurant Awards di Just Eat. Il premio, giunto alla seconda edizione e ideato dall'azienda di food delivery nata in Danimarca nel 2001, è un modo, spiega il country manager Daniele Contini, per «valorizzare le eccellenze e far scoprire le novità ai consumatori»

IL POKE ALLA CONQUISTA DELL'ITALIA

di **Benedetta Moro**

«È colorato, bilanciato da un punto di vista nutrizionale, sano, facile da preparare e da trasportare. E si può comporre a piacimento». Sembra non avere difetti il poke, la pietanza di origini hawaiane che, spiega Daniele Contini, country manager di Just Eat in Italia, è diventato uno dei piatti più richiesti negli ultimi anni sulla piattaforma di food delivery. Non a caso è proprio il poke il piatto in cui è specializzato «Bowl!», il locale genovese decretato quest'anno «miglior ristorante d'Italia» secondo i Best Restaurant Awards 2021 di Just Eat. «Bowl!», insomma, si è affermato tra i 15 locali (suddivisi in 16 categorie, tra cui il brand internazionale e nazionale più amato, la miglior pizzeria, il miglior ristorante ecosostenibile o quello con la migliore presenza sui social) vincitori della seconda edizione del premio, quelli cioè che lo scorso anno hanno saputo maggiormente conquistare i clienti di Just Eat. «L'iniziativa — specifica Contini — è stata organizzata con l'obiettivo di valorizzare e premiare le eccellenze italiane». Un aiuto, quindi, concreto a favore della crescita della ristorazione del Belpaese. Ma dietro questo progetto c'è anche un altro obiettivo. Ovvero «fornire uno strumento ai consumatori — aggiunge il manager — affinché possano orientarsi tra i ristoranti affiliati, in costante crescita, e scoprire le novità». Con questo spirito, su 26mila partner della piattaforma — un numero più che raddoppiato nell'ultimo anno e sempre in aumento —, che offrono oltre 90 tipi di cucina, Just Eat ha stilato una classifica dei posti migliori in cui mangiare da Nord a Sud Italia. Come? Un team interno all'azienda ha fatto una prima selezione sulla base dei dati registrati su Just Eat, relativi alle performance e alle valutazioni dei clienti. Poi, in ogni categoria sono stati individuati i dieci nomi che hanno ottenuto il punteggio più alto. Infine, i consumatori hanno votato il candidato preferito per ciascuna sezione. I 15 ristoranti vincitori hanno ricevuto un'etichetta con l'indicazione di migliore ristorante su Just Eat per un anno intero, una targa da esporre nel proprio locale e anche un voucher da offrire ai clienti per ringraziarli del sostegno. Per il prossimo anno si pensa già di replicare l'iniziativa, che in questo contesto rappresenta il massimo riconoscimento cui aspirano i partner affiliati. E che una cucina di poke abbia vinto non è un mistero. I numeri, in termini di ordini, della ciotola di origine hawaiana hanno registrato per Just Eat — azienda nata in Danimarca nel 2001, con sede oggi a Londra, e in continua espansione in Italia, dov'è presente in oltre 1300 comuni — un +90 per cento nei primi due mesi di quest'anno rispetto allo stesso periodo del 2021 e un +190 per cento nel 2021 in confronto al 2020. Il poke, insomma, è diventato il quinto piatto più richiesto dopo i tradizionalissimi pizza, hamburger, cucina giapponese e cinese. Intanto prosegue anche l'espansione di Just Eat che tra il 2020 e il 2021 è avanzata a livello territoriale del +12 per cento in Italia. La priorità in questi primi mesi dell'anno è portare il servizio di food delivery in altri piccoli centri rispetto agli oltre 140 dove l'azienda è già attiva. Da poco, ad esempio, Just Eat è a Ovada: alcuni locali del comune in provincia di Alessandria, che conta quasi 12mila abitanti, si sono affacciati per la prima volta sulla piattaforma. Ma di recente l'azienda ha raggiunto anche Modica (Ragusa), Sondrio e Gubbio (Perugia). Il che significa, dicono da Just Eat, un incremento del business per il pubblico esercizio: secondo i dati dell'azienda, entrare a far parte della piattaforma vuol dire aumentare gli affari del 25 per cento. Il segno più è trasversale: coinvolge tutti i ristoratori che

intraprendono questa strada. C'è invece una differenza per quanto riguarda la consegna del cibo: nei piccoli centri i titolari dispongono di propri fattorini mentre nelle 24 grandi città in cui l'azienda lavora, i pubblici esercizi si affidano ai 6mila courier (rider) dell'azienda. Che a Roma da questa primavera possono appoggiarsi a un hub logistico, il primo di una serie. Nato per un nuovo modello di delivery, tra gli altri servizi fornisce 120 mezzi e sarà luogo di formazione.

> **Nel 2022 ampliamo ancora l'offerta: arriveremo in nuove città e piccoli centri**

Daniele Contini, country manager di Just Eat in Italia

LA LISTA

«Bowl!» a Genova (Miglior ristorante in Italia), **«McDonald's»** (Brand internazionale più amato), **«Old Wild West»** (Brand nazionale più amato), **«La porta sul retro - Hamburgeria artigianale»** a Roma (miglior ristorante del Centro Italia e miglior hamburgeria), **«Bella Napoli 6»** a Stezzano, Bergamo (miglior ristorante nel Nord Italia), **«Pizzeria Polleria Popi Popi»** a Palermo (miglior ristorante nel Sud Italia), **«Kaisen»** a Cinisello Balsamo, Milano (miglior ristorante di cucina orientale), **«L'artista del gelato»** a Palermo (miglior dolceria), **«Manicò Laboratorio»** a Bologna (miglior ristorante di cucina italiana), **«A Reginella»** a Sesto San Giovanni, Milano (miglior pizzeria), **«Makao Sushi & Pokè»** a Fiumicino, Roma (miglior pokè), **«Acqua e Farina»** a Vanzaghello, Milano (nuovo ristorante con la crescita maggiore su Just Eat), **«Melloo Pizza Birra & Soul»** a Firenze (miglior ristorante innovativo), **«Genuino»** a Trieste (miglior ristorante ecosostenibile), **«Pizzeria Porzio»** a Napoli (migliore presenza sui social)

Si trasferisce alla Fortezza da Basso, a Firenze, l'evento dedicato alle specialità gastronomiche d'Italia: tre giorni, dal 26 a 28 marzo, aperti a buyer, operatori e pubblico di appassionati per scoprire 450 aziende alimentari e i loro migliori prodotti. Con un tema portante: ridurre i consumi e aiutare il pianeta

AMBIENTE E SPRECO ZERO IL GUSTO DI PITTI TASTE

di **Federica Maccotta**

Una nuova casa (più grande), 450 espositori, un focus su sostenibilità e ambiente. Dopo due anni di stop per la pandemia, a Firenze dal 26 al 28 marzo torna «Taste», il salone dedicato al food di Pitti Immagine. Non più alla Leopolda, come da tradizione, ma alla Fortezza da Basso, a meno di dieci minuti a piedi da Santa Maria Novella. Un trasloco pensato per garantire spazi più ampi e maggiore distanziamento, spiegano Raffaello Napoleone e Agostino Poletto, amministratore delegato e direttore generale di Pitti Immagine, ma che era nell'aria già prima del Covid-19, in un'ottica di crescita e sviluppo. La quindicesima edizione, aperta ad appassionati e addetti ai lavori, si espande su 17mila metri quadri e tre livelli: il piano attico del Padiglione Centrale, il piano terra e il Padiglione Cavaniglia. Qui possono essere scoperti, assaggiati e comprati i prodotti di 450 espositori selezionati (70 in più dell'edizione 2019, con 120 novità assolute), disposti in un percorso che parte dal salato e arriva al dolce. Con piccole e piccolissime aziende artigianali ma anche, per la prima volta, grandi realtà che propongono prodotti di nicchia degni di nota. Tra le new entry più curiose, per dire, ci sono la pesca ecosostenibile fatta con lampara e cianciolo di Fish Different, l'aglio nero di NeroFermento, il riso Carnaroli coltivato con metodo giapponese delle cinque sorelle di Meracinque. Da segnalare anche la nuova area dedicata al gin, che raccoglie le etichette più interessanti in arrivo da Toscana, Veneto, Umbria, Sicilia, Campania... I focus di «Taste» quest'anno sono la lotta allo spreco alimentare e la salvaguardia dell'ambiente, al centro degli incontri in programma durante la manifestazione (biglietti 10/20 euro, info su *taste.pittimmagine.com*). Tra gli eventi ci

sono per esempio quello dedicato a Neorurale, laboratorio specializzato in agricoltura rigenerativa che ha portato alla nascita del riso Cavalieri d'Italia, e quello con Valeria Mosca, esperta di foraging e di cibo selvatico. Si parla poi di spreco zero con gli chef e con realtà come Last Minute Market, Too Good To Go e Banco Alimentare, e di nuovi modelli di distribuzione per la filiera corta con ospiti di Eataly, Cortilia, Longino&Cardenal, Portalmarket e Genuino.0. Largo anche ai libri, in collaborazione con il salone dell'editoria «Testo», sempre firmato Pitti, che si è svolto a fine febbraio. Confermata poi la tradizionale cerimonia di assegnazione della «Tavoletta d'Oro» di Compagnia del Cioccolato, il 27 mattina, che premia le eccellenze del cioccolato italiano. L'edizione 2022 (nel 2019 si erano registrate 15mila presenze, di cui 6mila erano buyer in arrivo da tutto il mondo) riparte anche dalla piattaforma Pitti Connect, che per la prima volta diventa vetrina ufficiale di «Taste». Uno spazio virtuale che racconta online aziende e prodotti e mette in connessione le realtà italiane con i compratori grazie a servizi dedicati. Un «motore digitale», come lo definisce Agostino Poletto, che si affianca a quello fisico: il salone nella nuova sede e il «Fuori di Taste», con 50 eventi in programma a Firenze dal 24 al 29 marzo.

DOVE E QUANDO

Pitti Taste,
dal 26 al 28 marzo
presso la Fortezza
da Basso di Firenze
Taste.pittimmagine.com

I DUE MASTER RCS ACADEMY (E LE BORSE DI STUDIO) PER MANAGER FOOD&WINE

di **Benedetta Moro**

Due master, per approfondire dinamiche e innovazioni dei settori food, wine e beverage, accompagnati dalle firme più autorevoli del *Corriere della Sera*. Sono quelli proposti a giovani neolaureati, manager e professionisti da Rcs Academy, la business school del gruppo editoriale, che li ha progettati con la direzione scientifica di Angela Frenda, food editor del quotidiano di via Solferino. Le iscrizioni sono già aperte e terminano con la data di avvio delle lezioni. E, per valorizzare giovani talenti e manager, sono previste quattro borse di studio parziali, offerte in collaborazione con *Cook* e *Corriere della Sera*. Il primo master («Food & Wine: comunicazione, digital marketing e sostenibilità») è part time e incomincia il 10 giugno (l'impegno corrisponde a nove sabati integrato con corsi online). Pensato per manager e professionisti, il suo focus è diretto al digital marketing e alla comunicazione di questo settore in forte cambiamento: dalla pubblicità alla strategia multicanale all'analisi dei dati per lo sviluppo di strategie sostenibili. Il secondo master («Food & Beverage Management: innovazione e sostenibilità»), alla prima edizione, full time e a numero chiuso,

avrà inizio il 24 ottobre. La durata è di sei mesi e si conclude con uno stage di altri sei mesi. In questo caso ci si rivolge a neolaureati che desiderano acquisire conoscenze e competenze nel marketing, in comunicazione e distribuzione, approfondendo i cambiamenti dettati da digitalizzazione, sostenibilità e nuovi modelli di consumo. Lo sbocco professionale ideale al termine del master è in agenzie di comunicazione che collaborano con Rcs Mediagroup e nelle aziende, anche multinazionali, legate al settore. Durante il master i partecipanti potranno confrontarsi con testimonial aziendali, giornalisti e professionisti e dedicarsi a momenti di «outdoor experience» all'interno d'imprese e associazioni o a eventi e manifestazioni. In entrambi i master verranno, inoltre, analizzati i nuovi food trend tramite delle case history: *Cook*, il primo inserto di cibo e cucina del *Corriere*, guidato da Angela Frenda, e «Cibo a Regola d'Arte», food festival della testata di cui a maggio si terrà la 13° edizione. Per candidarsi alle borse di studio è necessario inviare la richiesta a segreteria@rcsacademy.it, specificando il master d'interesse. Da allegare cv e lettera motivazionale, sulla base dei quali verranno scelti i candidati meritevoli. Per info: *Rcsacademy.it*.

VENEZIA

«Gusto! Gli italiani a tavola 1970-2050» si terrà a Venezia presso il M9 - Museo del '900 dal 25 marzo al 25 settembre

DAL 1970 AL 2050, LO STILE DEGLI ITALIANI A TAVOLA

Raccontare la tavola degli italiani per raccontare l'Italia. Dallo stereotipo di «pizza e spaghetti» alla memoria delle ricette di casa, dallo street food al cibo nello spazio. La mostra «Gusto! Gli italiani a tavola 1970-2050», al M9 Museo del '900 di Venezia Mestre dal 25 marzo al 25 settembre (biglietti 9,50/12 euro, *M9museum.it*), propone un percorso pop che ricostruisce i mutamenti nel rapporto tra italiani e cibo. L'esposizione, a cura di Massimo Montanari e Laura Lazzaroni, comprende oggetti, installazioni, video e attività e si apre raccontando gli archetipi della nostra cultura gastronomica. Poi vengono le «stanze del gusto», che indagano ognuna un particolare aspetto, come la nascita del gusto artificiale dopo il boom industriale o il ruolo delle immagini nella narrazione del cibo. Per finire, uno sguardo al futuro, alla scoperta del «gusto che verrà» tra nuove frontiere e questioni etiche. Per provare a immaginare la tavola del 2050. *(f.m.)*

BOLOGNA

La prima edizione di «Sana Slow Wine Fair» si terrà dal 27 al 29 marzo a BolognaFiere. Apertura al pubblico domenica 27 marzo

BUONO, PULITO E GIUSTO LA PRIMA FIERA DEL VINO «SLOW»

I capisaldi della viticoltura «buona, pulita e giusta» sono tre: non basta la sostenibilità in vigna, alle buone pratiche agricole bisogna aggiungere la salvaguardia del paesaggio e il valore sociale del lavoro. Solo così il vino può diventare un motore di cambiamento verso una produzione più ecologica. La prima edizione di «Sana Slow Wine Fair», il salone organizzato da Slow Food a Bologna (27-29 marzo, in Fiera) debutta con tre convegni online su questi temi il 22, 23 e 24 marzo: l'iscrizione è libera per tutti gli appassionati, basta registrarsi sul sito *slowinefair.it*. Per il pubblico in presenza, invece, la giornata da tenere presente sarà domenica 27 marzo (ingressi dalle 12 alle 19, biglietto a 59 euro). Oltre 500 gli espositori e in più sarà possibile seguire talk di approfondimento e degustazioni mirate. Nove le masterclass per gli operatori del settore. *(a.d.m.)*

Per tenersi in forma, nessun patto col diavolo. L'artista romana spiega: «Ho seguito diverse diete, a volte sbagliando. Ma ora ho imparato a fare del cibo un alleato. E, soprattutto, mi alleno tutti i giorni» Il piatto del cuore? «Le fettuccine di nonna Maddalena: hanno il sapore rassicurante della famiglia»

LORELLA CUCCARINI

I SUGHI

Con spuntature di maiale, fettine di carne ripiene o soltanto con pomodoro e basilico, sono le specialità dell'artista romana. «Da preparare con lentezza per generare connessioni positive e favorire la convivialità»

IL PANE CON L'OLIO

La merenda dell'infanzia che mamma Maria addolciva con un velo di zucchero. «Ogni volta era una festa. Ne ho fatto una sorta di testimone generazionale perché anche i miei figli, mangiandone, potessero sentirsi appagati»

IL VINO

«Mio marito possiede una piccola vigna in Sardegna: dalla vendemmia all'imbottigliamento, la produzione è familiare. Poche bottiglie, ma ricercate. E buone anche per chi, come me, non ne capisce. Se voglio bere, so a chi rivolgermi»

LA PASTA

«Trovo che non ci sia niente di più sensuale di una carbonara o una cacio e pepe. E superlative sono quelle che spesso mi prepara mio marito». Anche se a casa, a cimentarsi con i primi, sono pure i loro quattro figli

I FORMAGGI

«Un vero tallone di Achille — confessa Cuccarini —. Li adoro in tutte le salse, soprattutto il Parmigiano, ma il mio rapporto con loro è di fantasia. In genere me li concedo come spuntini, quando voglio sgarrare oppure gratificarmi»

I PEPERONI

Gialli, verdi o rossi, crudi in insalata o ripieni al forno: Lorella Cuccarini non li può vedere, né ci prova. «Mi rifaccio con altro. L'Italia ha un'incredibile varietà di vegetali, da mangiare anche dentro a un poke: l'ho imparato dai ragazzi»

di **Chiara Amati**
foto di Gianluca Saragò

Cinquantasei anni, tre gravidanze — l'ultima conclusasi con un parto gemellare —, quattro figli e una grande capacità di mantenersi in forma. «Sarà anche una questione di geni — ho la fisicità di mia nonna — ma la verità è che mi alleno tutti i giorni e presto attenzione a quel che metto in tavola. Ieri come oggi. D'altra parte, dopo i quaranta lo sgarro si paga di più». Come dire che lei, Lorella Cuccarini, ballerina per vocazione, poi conduttrice radio e televisiva, cantante, attrice e, negli ultimi due anni, coach di ballo e canto ad *Amici* — il talent di Maria De Filippi che dal 19 marzo tornerà nella versione serale — qualche conflitto con il cibo lo ha avuto. È lei stessa a confessarlo anche per mettere in guardia da pericolose derive legate alle diete: «Nel tempo ho seguito diversi regimi alimentari, a volte sbagliando. Ricordo in particolare l'iperproteica: all'epoca andava di moda. Tornassi indietro, la eviterei: può essere dannosa, soprattutto se a base di sola carne». Quando si fa del proprio corpo uno strumento di lavoro, l'obiettivo è spesso quello di entrare nei costumi di scena, magari scegliendo scorciatoie senza considerare che «il benessere è una questione di testa, non di taglia. Una dieta ben fatta non dovrebbe essere escludente, né punitiva, ma una abitudine a mangiare in maniera bilanciata a lungo». Il che aiuta, anche quando la salute vacilla. Nel 2002 l'inatteso. Tre sillabe, tu-mo-re, e tanta paura. Lorella subisce l'asportazione della tiroide con conseguenti oscillazioni di peso. «Ne sono uscita grazie a cure mirate. L'alimentazione ha contribuito, non poco, a rimettermi in sesto. Mi sono ritrovata con determinazione. E lo sguardo fisso sui valori che contano, come quello della convivialità che era lì, andava solo riguadagnata». Il piacere della tavola Lorella lo eredita dalla nonna materna. «I pranzi della domenica cominciavano all'alba. Nonna Maddalena si svegliava di buonora per preparare le fettuccine che ammonticchiava disordinatamente sul lettone, guardandomi di sottecchi. Sapeva che, di lì a poco, avrei scalato quella piccola montagna che era il materasso per andare a srotolarle affinché non si appiccicassero». Ancora oggi le fettuccine sono il piatto del ricordo, la pietanza che riunisce la famiglia. Quella a cui Lorella deve rinunciare a soli nove anni quando il padre se ne va da casa, lasciandola insieme alla mamma e ai fratelli. «È stata dura, ci ho sofferto. Ho attraversato tutti i cieli, cinerei e luminosi, e imparato a vedere il bicchiere mezzo pieno. Ora sono ebbra di felicità».

Ricordo l'iperproteica, era di moda Tornassi indietro, la eviterei: può essere dannosa

Un tumore si è portato via la mia tiroide Ho ritrovato me stessa anche grazie alla tavola